



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“RESCATE DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE
PREPARACIONES TRADICIONALES DEL CANTÓN FRANCISCO
DE ORELLANA 2010”**

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

Alvarado Ron Jessica Patricia

**RIOBAMBA – ECUADOR
2011**

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Soc. Javier Defranc L.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “Rescate del Patrimonio Gastronómico de Preparaciones Tradicionales del Cantón Francisco de Orellana 2010”; de responsabilidad de la Srta. Jessica Patricia Alvarado Ron, ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Soc. Javier Defranc L.

DIRECTOR DE TESIS

Lic. Juan Carlos Salazar Y.

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, del 2011.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, por abrirme sus puertas y permitir que mi meta se cumpla.

De una manera muy especial al Soc. Javier Defranc y al Lic. Juan Carlos Salazar quienes desinteresadamente fueron el pilar fundamental para la realización de este trabajo.

DEDICATORIA

Este trabajo principalmente se lo dedico a Dios por ser quien ha guiado mis pasos y me ha fortalecido cada día.

A mis padres Hugo y Sarita quienes han sido las personas más importantes para la culminación de esta etapa, ya que con su amor y apoyo incondicional han sabido inculcarme buenos valores.

“Este logro es para ustedes”

A mis hermanos Manolo, Luis Carlos, Diego Fernando y a mi primo Javier por estar conmigo y apoyarme todo el tiempo.

También a mis compañeros, amigos y de más familiares quienes me tendieron su mano en todos estos años de estudio.

“El final de esta etapa es apenas el comienzo de un largo camino, espero contar con su apoyo incondicionalmente.”

Jessica Alvarado Ron.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDO	PAG
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS.....	3
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	3
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	3
III. MARCO REFERENCIAL.....	4
A. PATRIMONIO GASTRONÓMICO.....	4
B. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS.....	6
1. CONSUMO DE ALIMENTOS.....	6
2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS.....	7
3. PATRONES DE CONSUMO.....	9
3.1 PRODUCTOS IMPORTADOS.....	10
3.2 PRODUCTOS DE LA ZONA.....	12
C. PREPARACIONES TRADICIONALES.....	13
1. PESCADO DE RÍO.....	13
2. PRODUCTOS AHUMADOS.....	13
3. MAITO O BULLO QUICHUA.....	13
4. CHONTA CURO, GUSANO DE PALMA O MAYÓN.....	14
5. RAYANA.....	15
6. PALMITO.....	15
7. CALDO QUICHUA.....	16
8. LA YUCA Y EL PLÁTANO.....	16
9. AJÍ QUICHUA O HUCHU MANGA.....	16
10. BEBIDAS TÍPICAS.....	17
10.1. CHICHA DE YUCA.....	17
10.1.1. CHICHA BLANCA.....	18
10.1.2. CHICHA QUIPANACO O VINILLO.....	18
10.1.3. CHICHA ASADA.....	18
10.2. TAILA O CHICHA DE CHONTA.....	19
10.3. CHUCULA.....	19
10.4. GUAYUSA.....	20
10.5. GUARAPO.....	20
10.6. AYAHUASCA.....	21
11. PROMOCIÓN DEL MAYÓN.....	21
D. TURISMO GASTRONÓMICO.....	25
E. TURISMO EN EL ECUADOR.....	26
1. LOS ORÍGENES.....	26
F. TURISMO Y GASTRONOMÍA EN LA REGIÓN AMAZÓNICA...	30
1. FRANCISCO DE ORELLANA.....	30

1.1.	NACIONALIDADES ASENTADAS EN EL CANTÓN FRANCISCO DE ORELLANA.....	32
1.1.1.	SHUAR.....	32
1.1.2.	MESTIZO.....	32
1.1.3.	AFROAMERICANOS.....	33
2.	VIAS DE ACCESO.....	34
2.1.	MAPA SATELITAL DEL CANTÓN FRANCISCO DE ORELLANA.....	34
3.	SERVICIOS DE COMUNICACIÓN.....	35
4.	ÁREAS PROTEGIDAS.....	35
5.	GASTRONOMÍA EN LA REGIÓN AMAZÓNICA.....	35
IV.	METODOLOGÍA.....	40
A.	LOCALIZACION Y TEMPORALIZACIÓN.....	40
B.	VARIABLES.....	40
1.	IDENTIFICACIÓN.....	40
2.	DEFINICIÓN.....	40
3.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	42
C.	TIPO DE ESTUDIO.....	46
D.	UNIVERSO Y MUESTRA.....	46
E.	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	47
V.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	49
VI.	PROPUESTA.....	73
1.	PRESENTACIÓN.....	73
2.	PROBLEMÁTICA A SUPERARSE.....	74
3.	JUSTIFICACIÓN.....	74
4.	OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	75
4.1.	OBJETIVO GENERAL.....	75
4.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	75
5.	FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.....	76
6.	CONTENIDO DE LA PROPUESTA.....	76
6.1.	ANÁLISIS NUTRICIONAL.....	77
6.2.	RECETAS ESTANDAR.....	86
7.	OPERATIVIDAD DE LA PROPUESTA.....	103
8.	PRESUPUESTO.....	103
9.	CONSIDERACIÓN FINAL.....	104
VII.	CONCLUSIONES.....	105
VIII.	RECOMENDACIONES.....	106
IX	RESUMEN SUMMARY	
X.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	107
XI.	ANEXOS.....	110

INDICE DE TABLAS

CONTENIDO	PAG
TABLA 1.....	49
TABLA 2.....	52
TABLA 3.....	54
TABLA 4.....	57
TABLA 5.....	59
TABLA 6.....	62
TABLA 7.....	65
TABLA 8.....	67
TABLA 9.....	69
TABLA 10.....	71

INDICE DE CUADROS

CONTENIDO	PAG
CUADRO 1.....	42

RESUMEN

Se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal en el rescate del patrimonio gastronómico del Cantón Orellana. Mediante encuesta se evaluaron características socio-demográficas, disponibilidad alimentaria, rescate de la cultura autóctona alimentaria, en una muestra de 396 habitantes; los datos se tabularon en el programa Microsoft Excel.

Población económicamente activa, productos que se cultivan en la zona, frutas 40%, plátano 24%, yuca 22%, maíz 11%, arroz 3%; productos que se consumen con más frecuencia arroz 30%, carnes 29%, plátano 18%, verduras 13%, yuca 9%; las principales preparaciones autóctonas de la región son los maitos con el 48% y pincho de mayón con el 41%; El 59% de los habitantes no conocen la gastronomía autóctona de la región, el 41% valoran el patrimonio cultural gastronómico.

Se propone un recetario que contiene las principales preparaciones con la finalidad de rescatar los valores culinarios del Cantón. Se recomienda a la ciudadanía en general valorar nuestra cultura, ya que de esta manera no se pierdan nuestras raíces, lo que somos y representamos.

SUMMARY

A transversal descriptive study was carried out to recover the gastronomic patrimony of Orellana Canton. Socio-demographic characteristics, food availability, and native food recovery were evaluated in a sample of 396 inhabitants; those data were tabulated in the Microsoft Excel program.

The population is economically active, the products cultivated in this zone are fruits 40%, bananas 24%, yucca 22%, maize 11%, rice 3%; products which are frequently consumed are rice 30%, meat 29%, bananas 18%, vegetables 13%, yucca 9%; the main native preparations are the maitos 48% and mayon pinchos 41%; the 59% of the inhabitants does not know the region native gastronomy, a 41% value the cultural gastronomic patrimony.

A recipe book is the proposal whit main preparations in order to rescue the culinary value of the canton. It is recommended to the citizen to value the culture so that traditions will not lost.

I. INTRODUCCIÓN

En medio de leyendas, culturas milenarias, naturaleza y magia, se encuentra Orellana, un pedazo del inmenso pulmón del mundo que es la selva Amazónica. Su capital, Francisco de Orellana, conocida como Coca, es una isla ubicada en la conjunción de los ríos Coca, Napo y Payamino.

Su infraestructura hotelera es de calidad, tanto para extranjeros como para nacionales. Los ríos de Orellana como el Payamino son un atractivo que ha permitido desarrollar alternativas de operación turística variadas y hasta originales, donde se puede pasar revista a una vitrina natural de poblados y descubrir la cotidianidad de pueblos colonos u originarios.

En los últimos tiempos, los hábitos alimentarios del Cantón Francisco de Orellana se han sometido a cambios notables ya que con la presencia de colonos y extranjeros, se han ido adoptando nuevas costumbres, productos, tipos de preparaciones y de esta manera hemos ido perdiendo valores culinarios propios, olvidando así lo que somos, lo que hacemos y lo que representamos.

Orellana posee una gastronomía variada, rica en proteínas, se distingue por su sabor natural, pero con la migración interna del Ecuador llegaron productos de la sierra: como la papa, camote, zanahoria blanca, zanahoria amarilla, cebolla colorada, cebolla blanca, mellocó, rábano, pepinillo, pepino, acelga, espinaca, quinua, frutas variadas: manzana, pera, uva, cerezas, fresas, durazno, capulí, condimentos y especias: comino, orégano, tomillo, salvia, sal de ajo, sal de cebolla, apio, laurel, albahaca, cilantro, perejil, anís, anís estrellado, menta, horchata, así se han ido sustituyendo lo que un día fue la comida autóctona de los indígenas.

Poco ha poco se ha ido perdiendo la identidad cultural que caracteriza al pueblo indígena, su vestimenta, su forma de defender sus tierras y su alimentación. Está en nuestras manos rescatar los contenidos culturales de estos pueblos; y con ello, rescatar la identidad cultural en el ámbito gastronómico de nuestros antepasados e incentivar a las nuevas generaciones a valorizar nuestras raíces-

Dar a conocer lo que Francisco de Orellana ofrece al turismo en cuanto a su gastronomía, brindará aporte al impulso turístico de la región y por que no a la del país, ya que como se puede observar en los últimos años, la afluencia del turista a este rincón de suelo patrio a ido en aumento.

II. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar el consumo alimentario de los habitantes del Cantón Francisco de Orellana para el incentivo de la utilización de las preparaciones tradicionales y la ampliación de la oferta del turismo gastronómico.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Establecer la disponibilidad de alimentos en el Cantón Francisco de Orellana
- ✓ Determinar los patrones de consumo alimentario diferenciando las preferencias autóctonas de las contemporáneas.
- ✓ Seleccionar las principales preparaciones tradicionales de la región para elaborar y promocionar un recetario de forma técnica y profesional.

III. MARCO REFERENCIAL

MARCO TEÓRICO

A. PATRIMONIO GASTRONÓMICO

Patrimonio Gastronómico: la herencia del comer. ¿Por qué cada vez es más amplia y variada la oferta de productos precocinados?, ¿Por qué tienen tanto éxito los sitios que venden platos preparados listos para llevar? Y sin embargo, ¿A que todos recordamos los olores y sabores de la cocina de siempre y anhelamos poder disfrutar de un buen plato tradicional?

La gastronomía forma sin duda parte de nuestro patrimonio, de esa memoria individual que no se borra; es una de las herencias que recibimos cada uno de nosotros en nuestra casa, aunque las prisas de la vida moderna nos lleven a atajos que incluso afectan nuestra salud y bienestar.

El patrimonio gastronómico es también lo que nos diferencia a unos pueblos de otros, es un ingrediente importante que contribuye a forjar una identidad propia. Esta diferenciación viene marcada, entre otros, por factores geográficos, climáticos, culturales; las producciones locales configuran la base de cada cocina.

En zonas de buenos pastos abundan las explotaciones ganaderas vacunas; lugares con inviernos muy rigurosos tienen mucho que ver con recetas de cuchara. En tiempos pasados y no tan pasados, la cocina es la estancia principal de la casa, punto de encuentro familiar.

El patrimonio gastronómico nos llevaría a infinidad de lugares cuya identidad local viene marcada por un producto, por una especialidad culinaria, por una forma

especial de cocinar que se ha ido transmitiendo, hay que reconocerlo, de madres a hijas y que hoy conforman recursos muy valiosos del patrimonio local que es necesario potenciar.

Por ello el objetivo es precisamente preservar la cocina tradicional, una marca de calidad que permite identificar aquellos lugares en los que es posible reencontrarse con la cocina de siempre y con los productos propios de cada territorio y en la que también tiene cavida la cocina moderna, casi de laboratorio, con sus sofisticadas elaboraciones, en las que los productos más sencillos adoptan formas y texturas casi irreconocibles. Pero no hay que olvidar que esta cocina moderna tiene sus raíces en la buena materia prima, en los productos de excelente calidad y en la compra de mercado. ⁽¹⁾

Nuestro patrimonio gastronómico corre peligro, podemos perder aquello que nos ha distinguido, y se hace necesario protegerlo y sobre todo degustarlo para cantar y contar sus bondades.

Debemos luchar por conservar nuestro patrimonio gastronómico, pues es evidente que forma parte de nuestra cultura y es una magnífica carta de presentación para todos los que visitan nuestra zona. En buena medida, las denominaciones de origen que se reparten por toda nuestra geografía contribuyen a enriquecer nuestra gastronomía aportando sabores tradicionales.

La cultura popular engarza con la gastronomía, con las comidas de antaño. Conservando nuestra gastronomía conservaremos nuestro patrimonio y lo venderemos mejor. El patrimonio no es algo fijo, evoluciona, se mezcla y se reinventa con la historia. ⁽²⁾

B. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

Debemos diferenciar dos conceptos importantes que son la disponibilidad de alimentos y el consumo alimentario.

El término “disponibilidad” hacer referencia a los alimentos que se producen e importan en un país, aquellos que la población o la familia tiene para su consumo, mientras que el “consumo” indica únicamente la proporción de alimentos disponibles que son ingeridos por la población o el individuo. ⁽³⁾

La Disponibilidad de los alimentos expresa las posibilidades que pueden tener las personas para alimentarse, está relacionado con la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, una región, comunidad o el propio individuo y será dependiente de la producción, la importación, la exportación, el transporte y medios de conservación de los alimentos.

Se refiere al acceso físico, social y económico, a una cantidad suficiente de alimentos por parte de todas las personas, en todo momento, de modo que se puedan satisfacer las necesidades alimentarias

El consumo de alimentos, se refiere a que las personas deben consumir sus alimentos en el momento preciso en, calidad y cantidad suficiente de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos. El consumo de alimentos se puede evaluar a través de las encuestas familiares.

El responsable de la alimentación familiar realiza el registro diario de todos los alimentos adquiridos para la unidad familiar. ⁽⁴⁾

1. CONSUMO DE ALIMENTOS

El estado nutricional de una persona es determinado directamente por la cantidad y calidad de los alimentos que ingiere (consumo) y por las condiciones de su organismo para aprovechar adecuadamente dichos alimentos.

El consumo de alimentos a su vez depende de una serie de factores tradicionales, del medio ambiente y de la evolución de la sociedad en que está inmerso el “consumidor”. En América Latina el consumidor vive un proceso de transformación, caracterizado por un crecimiento excesivo de población, migración a las ciudades, desempleo y cambios profundos en sistema de alimentación, con disminución del autoconsumo y auge del comercio de alimentos.

La introducción de grandes empresas modernas tecnológicamente equipadas, y el simple desarrollo del comercio, han ido destruyendo progresivamente la agricultura tradicional de subsistencia, aunque transitoriamente ambos sistemas coexisten. Existen hoy día pocas situaciones de agricultura de autoconsumo puro, donde todos los alimentos se producen en el predio, y por ello los ingresos familiares son insuficientes para adquirir una dieta adecuada.

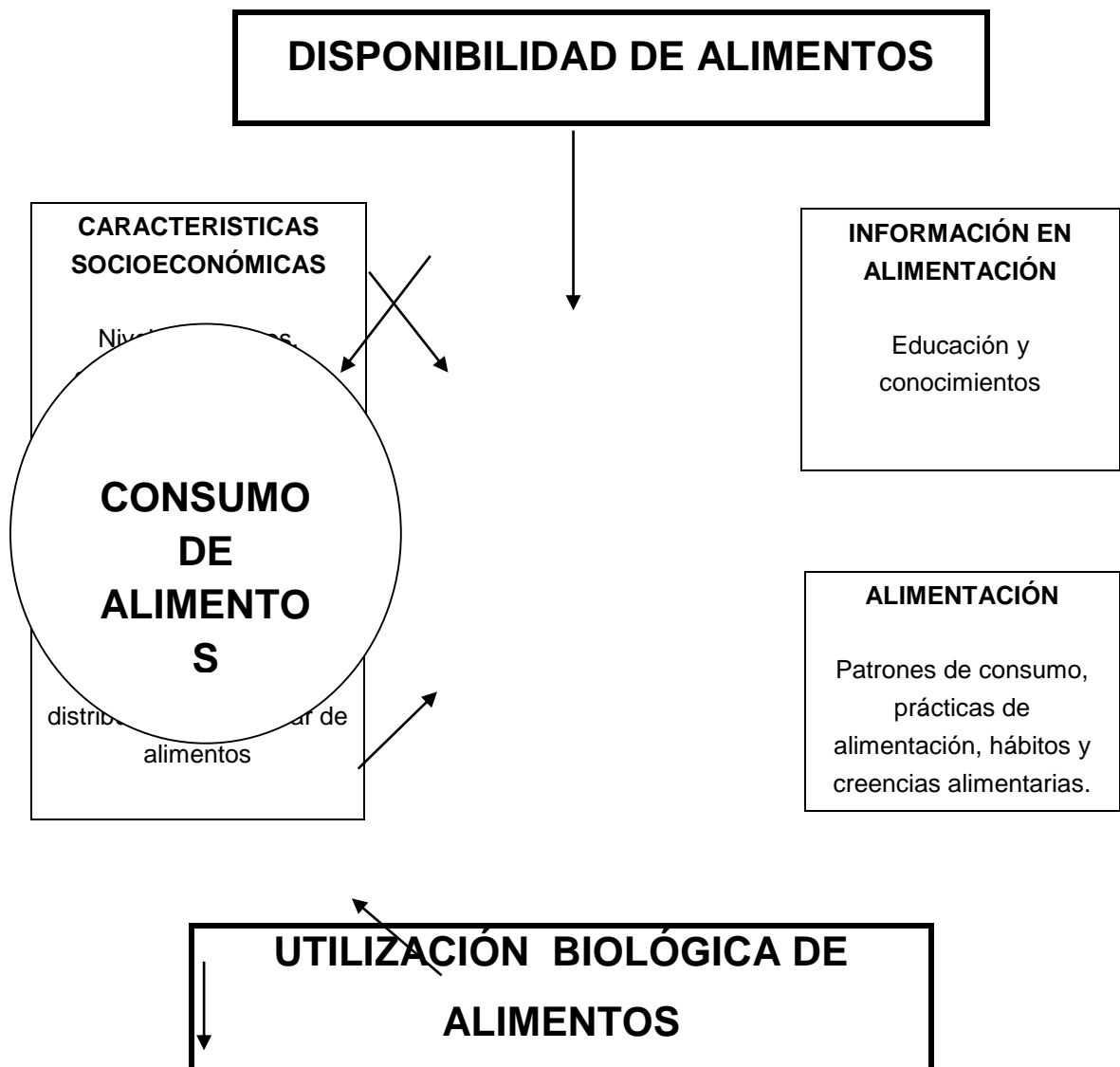
2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

Influyen en los patrones de demanda y consumo de alimentos, no sólo la existencia de alimentos disponibles en el mercado (cuando los hay), sino también el tamaño y composición de las familias, la educación e información, los hábitos y creencias alimentarias, la urbanización y en forma muy importante, el nivel de ingresos, que ajustados según los precios del mercado, se traduce en una mayor o menor capacidad de compra de alimentos.

Las dietas consumidas por las familias latinoamericanas dependen fundamentalmente del nivel de ingreso. En los más bajos, las necesidades energéticas son cubiertas principalmente por cereales (trigo, arroz o maíz según el país) raíces, y tubérculos, azúcares y algunas leguminosas. A medida que se eleva el ingreso, aumenta el consumo de alimentos de origen animal, azúcares, grasas y aceites y se incorporan cada vez más alimentos que han requerido un

procesamiento industrial. Progresivamente se mejora el valor biológico y la calidad de la dieta. El efecto del ingreso sobre el consumo alimentario está claramente demostrado a mayor ingreso mayor consumo de alimentos protéicos y mayor aporte energético. La relación del consumo alimentario con el ingreso también puede apreciarse a través del grado de adecuación calórica y protéica de la dieta familiar.

(5)



Elaboración: Alvarado J.

3. PATRONES DE CONSUMO

Los patrones de consumo alimentario son aquellos alimentos principalmente consumidos en la región con más frecuencia, los mismos que permiten distinguir algunas tipologías alimentarias comunes por la preeminencia de tres o cuatro alimentos que aportan la mayoría de las calorías y/o proteínas a la dieta consumida por cada una de las familias.

Los patrones de consumo de los latinoamericanos reflejan en una buena parte la forma de desarrollo de las comunidades que forman parte de esta, además todo lo que rodea a la familia genera el comportamiento en relación con los alimentos, condicionados estos por la tradición, disponibilidad, ingresos, conocimientos, hábitos. Los patrones de alimentación varían a través del tiempo por insuficiencia de diferentes factores evolutivos.

Al considerar los hábitos alimentarios como un conjunto de reglas sobre el acto de comer, que han sido elaborados por el medio en el que vivimos a lo largo del tiempo, y que responden tanto a necesidades de salud como a criterios sociales se reconoce que la nutrición-alimentación va más allá de una necesidad fisiológica, dado que incluye connotaciones emocionales, sociales, culturales y económicas.

En este sentido los patrones de alimentación cambian a lo largo de la vida del individuo no sólo en los requerimientos energéticos sino también en los múltiples significados que puede adquirir el alimento

Los patrones alimentarios están condicionados por todo lo que rodea a la familia, entre ellos los valores culturales (tradicionales, hábitos, creencias) y sobre estos el

nivel de educación de las madres que son definitivos para la alimentación de la familia.

En la actualidad no existen cifras que cuantifiquen directamente el consumo de alimentos en las distintas zonas del país. ⁽⁶⁾ En el cantón Francisco de Orellana la los patrones de consumo se basan generalmente en productos importados y algunos productos producidos en la zona.

3.1 PRODUCTOS IMPORTADOS

- ✓ Papa
- ✓ Cebolla
- ✓ Cebolla blanca
- ✓ Tomate
- ✓ Pimiento
- ✓ Pepino
- ✓ Lechuga
- ✓ Col
- ✓ Col morada
- ✓ Coliflor
- ✓ Zanahoria
- ✓ Arveja
- ✓ Fréjol tierno
- ✓ Habas
- ✓ Acelga
- ✓ Apio
- ✓ Brócoli
- ✓ Ajo
- ✓ Espinaca
- ✓ Choclo
- ✓ Nabo

- ✓ Rábano
- ✓ remolacha
- ✓ Melón
- ✓ fresa
- ✓ Tomate de árbol
- ✓ Piña
- ✓ Babaco
- ✓ Mora
- ✓ Papaya
- ✓ Coco
- ✓ Pera
- ✓ Granadilla
- ✓ Banano
- ✓ Maracuyá
- ✓ Aguacate
- ✓ Kiwi
- ✓ Mango en temporada
- ✓ Limón sutil
- ✓ Naranja
- ✓ Mandarina
- ✓ Tamarindo
- ✓ Uva verde y negra

3.2 PRODUCTOS DE LA ZONA

Como complemento de la alimentación tenemos los productos siguientes

- ✓ Caimito
- ✓ Maní de sogá o trepador
- ✓ Guaba
- ✓ Guavilla
- ✓ Frutipan
- ✓ Morete
- ✓ Yuca
- ✓ Verde-maduro
- ✓ Cacao
- ✓ Café
- ✓ Pomarrosa
- ✓ Cocona (naranjilla silvestre)
- ✓ Pescado de río
- ✓ Palmito
- ✓ Ají
- ✓ Cachi cayamba (hongo seco de los árboles)
- ✓ Carne de monte (saíno, guangana, guanta)
- ✓ Hojas de turupanga ⁽⁷⁾

C. PREPARACIONES TRADICIONALES

1. PESCADO DE RÍO

Es el que se consume en mayor cantidad, se lo puede preparar de diferente manera, como en caldo con y sin ají, en mazamorra o catu.

Entre los pescados más consumidos tenemos bagre, la mota, el boca chico

2. PRODUCTOS AHUMADOS

El ahumado de los alimentos se lo utiliza para la conservación del mismo. El ahumado se lo hace con leña, es una preparación lenta en leña, se vira cada tres horas, de esta manera el alimento dura por 3 días. Para mantenerla por más tiempo se pone leña alta, esta dura por 15 días y es utilizada para los tiempos de lluvia.

Para su preparación se debe meter en una olla con agua hervida para sacar el amargo del humo, después pasar a otra olla. Con este se puede preparar caldos, huchu manga. Se puede realizar el ahumado de varios productos como carne de monte pescado, pollo. Con la carne ahumada no se puede preparar Maito.

3. MAITO O BULLO QUICHUA.

Una de las formas tradicionales de la cocina quichua lo constituye el maito, el mismo que consiste en cubrir delicadamente el alimento con hojas de turupanga o sinshi panga, amarrarlo y ponerlo a la brasa de carbón dando continuos movimientos, esta técnica no necesita de condimento, se usa sal y tiene un sabor inigualable, delicioso

para nuestro paladar, se sirve acompañado de yuca o plátano. Esta preparación es la más rica porque no pierde los jugos y el sabor es muy concentrado. ⁽⁸⁾

Otra forma de preparación el Maito es cubrir el alimento con hojas de turupanga y cocinarlo al vapor. El pueblo shuar lo conoce como ayampaco.

Son muy diversos los maitos del pueblo quichua de Orellana, citaremos los principales y conocidos popularmente:

- ✓ Maito de tripas de aves y animales
- ✓ Maito de huevos de pescado
- ✓ Maito de palmito
- ✓ Maito de mayón
- ✓ Maito de pescado
- ✓ Maito de guanta
- ✓ Maito de carne de monte
- ✓ Maito mixto (pescado, palmito, cachi cayamba)

4. CHONTA CURO, GUSANO DE PALMA O MAYÓN.

Gusano de las palmas de chonta, con un promedio de 6 cm. que es muy apetecido por su sabor y proteínas. Se lo puede preparar en pinchos, asados con palmito y cayamba, en maitos con palmito (mixto), en refrito con poca agua y sal.

Estos gusanos tienen gran poder curativo. La manteca proporcionada se la puede ingerir en pocas dosis para prevenir y curar enfermedades que atacan a los pulmones, como tos crónica, pulmonía, tuberculosis, asma, bronquitis, etc. Se le atribuye además, varias propiedades curativas para el estómago. También es muy bueno para el chuchaqui por la gran cantidad de grasa que contiene. ⁽⁹⁾

5. RAYANA

Consiste en preparar una sopa de plátano verde rallado, el mismo que es acompañado con alguna carne de animal o ave de monte, por tradición esta rayana se la prepara sin sal.

A la rayana se lo conoce como mazamorra o catu en otras provincias de la Amazonía (Tena).

Nombraremos las rayanas más conocidas:

- ✓ Rayana de guanta
- ✓ Rayana de guatusa
- ✓ Rayana de armadillo
- ✓ Rayana de pescado
- ✓ Rayana de chonta curo

6. PALMITO

Los palmitos se obtienen de los brotes tiernos de distintas variedades de palmeras, lo que conocemos como palmitos y comemos es el corazón, muy tierno y delicado con suave textura, generalmente de color blanco marfil y de sabor parecido a la nuez.

Esto es envuelto delicadamente en hojas de (sinshi-panga) conjuntamente con los gusanos de palma (chonta curo), luego son asadas a la brasa, dándole continuos movimientos va acompañado de yuca y plátano.

7. CALDO QUICHUA

Es muy sencillo pero delicioso, sus ingredientes son el agua y un poco de sal y es así que tenemos los siguientes caldos:

- ✓ Caldo de Carachama: Se la deja hervir por 30 min con los aliños respectivos, se lo sirve acompañado de plátano o yuca. Es exhibido en ferias de turismo o gastronómicas dentro y fuera de la provincia.
- ✓ Caldo de caracol
- ✓ Caldo de bagre
- ✓ Caldo Bocachico

8. LA YUCA Y EL PLÁTANO

La yuca y el plátano cocinados constituyen el complemento de la comida quichua, los mismos que se sirven en hojas de plátano.

9. AJÍ QUICHUA O HUCHU MANGA

El ají en la mayoría de las culturas que habitan el planeta es el condimento que le da vida a los platos típicos, se cocina el pescado con bastante ají y se sirven en todas las comunidades indígenas, citaremos los platos de ají más conocidos:

- ✓ ají de pescado o huchu manga, puede ser de Carachama, Bocachico, peces pequeños, bagre, mota.
- ✓ Ají de carne de monte (saíno, guangana, guanta, venado, armadillo, mono)

Para condimentar se puede utilizar culantro o ajo de bejuco. La huchu manga es la comida preferida de los quichuas, de la gente de la amazonia.

10. BEBIDAS TÍPICAS

Para complementar con el deleite de nuestro paladar, nombraremos las bebidas con las que contamos

10.1 CHICHA DE YUCA

Dice que los hombres quichuas no salen al bosque o a sus faenas diarias sin tomar, en dos grandes "pilches" de casi un litro de chicha de yuca. Con este único alimento trabajan, caminan o cazan hasta el mediodía cuando la toman otra vez. Por la tarde la dosis se repite.

Además de que la chicha es la bebida principal, es lo primero que ofrecen a los visitantes que llegan hasta las comunidades quichuas. La costumbre establece que se debe beber despacio con sorbos cortos. Si se la bebe rápidamente, esto significará que se desea más y ellos llenarán nuevamente el pilche.

Su sabor es algo picante y para quienes la prueban por primera vez es recomendable que filtren con sus dientes los pedazos de yuca que es la materia prima. Cuando se termina se debe colocar el recipiente volteado sobre el piso.

Hay varias formas de hacer la chicha de yuca, pero citaremos las más importantes.

10.1.1 CHICHA BLANCA

Luego de haber cosechado la yuca, se pela, y se cocina. Se debe machacar al instante con la misma agua, se la endulza con camote rallado.

10.1.2 CHICHA QUIPANACO O VINILLO

Primeramente luego de cosechar la yuca, la pelamos, luego se cocina y se deja enfriar, se pone los hongos del plátano o quipanaco. Preparamos una canasta y muy cuidadosamente cubrimos el espacio con hojas de guarumo, colocamos alternadamente la yuca, los hongos del plátano, los mismos que sirven para fermentar la chicha y dar un sabor dulce y agradable, llenamos la canasta e inmediatamente se la cubre con las mismas hojas para luego ser guardada para que se fermente la yuca, aproximadamente a los tres días de fermentada abrir y machacar, luego escurrir. El líquido que sale de este proceso se llama Vinillo o Quipanaco.

10.1.3 CHICHA ASADA

Primeramente luego de cosechar la yuca, la asamos, preparamos una canasta y muy cuidadosamente cubrimos el espacio con hojas de guarumo y yaqui panga, luego raspamos la yuca a manera de limpieza, colocamos los hongos de plátano los mismos que sirven para fermentar la chicha y dar un sabor dulce y agradable. Llenamos la canasta con la yuca asada e inmediatamente se la cubre con las mismas hojas para luego ser guardada para que se fermente la yuca, aproximadamente a los tres días la colocamos en un batán para ser mezclada lograr su estado final que es la chicha.

Otra forma es: Luego de haber cocinado se pone en un recipiente para aplastarlo y enfriarlo, después de procede a masticar hasta que se haga dulce y suave, de una noche a dos o tres días se vuelve dulce pero si quiere fermentado se espera unos cinco días. ⁽¹⁰⁾

10.2 TAILA O CHICHA DE CHONTA

Bebida de color amarillo, dulce y de gran poder nutritivo. Preparada como refresco casero para brindar a los visitantes.

Se cocina la chonta, se pela, después moler con molino o piedra, se agrega camote para que fermente rápido.

Tenemos también otras chichas o bebidas las mismas que son:

- ✓ Chicha de ungurahua
- ✓ Chicha de morete
- ✓ Chicha de yuca cocinada y fermentada
- ✓ Chicha con maduro de plátano.

10.3 CHUCULA

Se debe cocinar el maduro por largo tiempo, hasta que enrojecza, para conservar. Se bate con un chuculero y se toma al instante.

10.4 GUAYUSA

La guayusa es una planta de la Amazonía muy conocida y apreciada por sus propiedades curativas. La guayusa, es el nombre de un arbusto aromático y medicinal del mismo género del acebo, nativo de la Amazonía ecuatoriana. Está relacionado, aunque en forma distante, con la yerba mate. Sus hojas tienen la más alta concentración de cafeína de todas las plantas conocidas.

Se debe cocinar las hojas y tomar. Es bueno para evitar las mordeduras de culebras y es una bebida que da energía a las personas que lo ingieren.

10.5 GUARAPO

Guarapo es el nombre que recibe en los hogares de los indígenas amazónicos, es una bebida fermentada a partir de la miel de caña o panela (jugo de caña de azúcar solidificado).

Se puede preparar fácilmente disolviendo la miel o panela en agua y fermentándola usando un tipo de levadura. Si no se deja fermentar mucho tiempo se obtiene una bebida refrescante, energética por el contenido de miel y muy deliciosa.

Si por el contrario, se continúa con el proceso de fermentación lo suficiente, se puede conseguir un altísimo grado alcohólico y con la destilación se obtiene un licor similar al aguardiente o ron.

Otra forma de preparar el guarapo es mezclando la chicha blanca con el maduro enrojecido (es decir cocinado por bastante tiempo) para que se acede.

10.6 AYAHUASCA

La doctora Ayahuasca, madre y maestra, es considerada en la selva como el espíritu de la naturaleza. Se dice que en la vertiente occidental de la cuenca amazónica hay 700 formas distintas de preparación de la Ayahuasca y que cada cultura indígena que habita este vasto territorio tiene su propia forma de concebir a la Ayahuasca.

Este conocimiento está arraigado en el inconsciente colectivo y es transmitido de generación en generación. Según estudios realizados en la amazonia, el uso de la Ayahuasca tiene una antigüedad aproximada de 5000 años.

El chamanismo y la Ayahuasca son un modo disciplinado de obtener curación, poder y crecimiento personal. Ser parte de la premisa de que la Ayahuasca no se limita a trabajar en una única realidad, sino que actúa en un mundo mágico. En una dimensión en la cual se recibe ayuda: una realidad llena de belleza y armonía. Solo debemos mantener nuestra mente libre de prejuicios. Esta dimensión mágica-religiosa funciona desde una perspectiva, que lo irracional es lo racional, y lo invisible lo visible. ⁽¹¹⁾

11. PROMOCIÓN DEL MAYÓN

Francisco de Orellana, Ecuador. Los indígenas de la región amazónica de Ecuador han cubierto una mina de oro “animal” entre centenarios árboles y su explotación está aumentando la oferta gastronómica exótica que surge del corazón de la selva.

Las comunidades quichuas de la provincia amazónica de Orellana, al este de Quito, han incorporado a sus menús los denominados “mayones”, gusanos que crecen en los árboles de chonta y son asados al carbón.

Los "mayones," que saben a crujientes papas, se suman a insectos, mamíferos y reptiles que progresivamente abandonan las mesas diarias de los pobladores amazónicos y se suman a una gama de recetas a disposición de los 800.000 turistas que visitan a uno de los 17 países mega diversos del mundo. Las recetas mezclan plantas, tubérculos, frutas y pirañas, bagres, monos o manatíes. Toda una oferta para los amantes de los sabores fuertes o dispuestos a romper estereotipos.

"Vendemos muchos. A la gente le gusta comer los mayones por su sabor y porque es un plato poco común, es llamativo", dijo María Yumbo, una indígena quichua que, junto a sus cuatro hijos, ofrece el plato típico en la feria indígena de la pequeña urbe.

Francisco de Orellana, capital de la provincia de Orellana y puerta de entrada a la infraestructura petrolera que se extiende por la Amazonia, es el centro de operaciones para vender los platos exóticos y plantas medicinales como la tradicional "ayahuasca," un alucinógeno que indígenas afirman cura las más diversas enfermedades.

La ciudad ha sido el escenario perfecto para que los quichuas revelen sus secretos ocultos por años en la profundidad de la selva. Las familias indígenas se preparan toda la semana para ofrecer cada domingo en la feria indígena los platos exóticos, que salen al mercado de acuerdo a las condiciones climáticas para poder cazar a sus protagonistas ingredientes.

Los más pequeños son los encargados de recoger los gusanos de las raíces de los árboles. Mientras que las mujeres los adoban únicamente con sal *"para que no pierdan su sabor natural"*, advierte Josefa, una anciana quichua que aprendió el español para poder comunicarse con "los blancos".

Mientras que los hombres, colocan los gusanos, cuyo tamaño puede alcanzar los 10 centímetros, en pequeñas parrillas vivos y atravesados en un pedazo de madera para su cocción, acompañados de la "yuca", un tubérculo que acompaña a la dieta de los indígenas amazónicos.

"Tienen un buen sabor. Después de comer te da mucha energía y aunque su apariencia te hace pensar en comerlos, cuando los prueban no saben mal", dijo Diego Mendoza, un empleado privado que viajó desde la capital, Quito, para degustar los gusanos. Un vuelo aéreo Quito-Coca demora unos 30 minutos y la distancia terrestre de unos 380 kilómetros se cubre en 9 horas de viaje.

Los "mayones" se reproducen rápidamente en las épocas de mayor lluvia en la amazonia. Mientras que los reptiles o roedores crecen todo el año, por lo que su venta es permanente. Las hormigas, que se venden fritas en aceite, se las caza en época de menores precipitaciones.

Los platos exóticos dejan satisfechos a los más exigentes paladares y contentos a los indígenas por las jugosas ganancias que representan su venta.

Los ingresos pueden alcanzar hasta los 400 dólares semanales para las comunidades que paulatinamente ha sustituido sus ingresos generados por las modestas actividades agrícolas y ganaderas que los han sumido en la pobreza que afecta a 5 de cada 10 ecuatorianos.

Dar a conocer sus tradiciones le está enseñando a valerse por si mismas y a mejorar su condición de vida. Las comunidades constantemente demandan la ayuda estatal para mejorar su condición de vida, por lo que han recurrido a una serie de medidas para presionar a las autoridades, incluyendo ataques a la infraestructura petrolera.

(12)

D. TURISMO GASTRONÓMICO

El turismo gastronómico es una forma de hacer turismo en la que la gastronomía del país o región visitados es parte de la actividad preponderante durante su visita.

El turismo Gastronómico es una nueva opción de aventura, no solo dirigida a personas que gusten del arte del buen comer, como chef o gourmet, mas bien esta enfocado a todo tipo de gente dispuesta a experimentar una nueva aventura culinaria.

Las actividades del turismo gastronómico no se centran sólo en la asistencia a restaurantes donde se sirvan platos, sino que abarca aspectos como la visita de mercados, tiendas de ventas de productos alimenticios locales, visita a casas de los lugareños, participación en fiestas locales, etc. Unos de los objetivos de este turismo no sólo es el de vestir, sino el de ser sorprendido con nuevos sabores y/o preparaciones culinarias. (13)

E. TURISMO EN EL ECUADOR

1. LOS ORÍGENES

Los conquistadores españoles que avanzaban a sangre y fuego por el nuevo continente no dejaron de sorprenderse al descubrir que los nativos habían desarrollado novedosas técnicas agrícolas, habían domesticado muchas plantas y conocían los secretos de gran variedad de hierbas, lo que les permitía mantener una dieta balanceada.

En las hoyas interandinas de lo que hoy Ecuador cultivaban sobre todo el maíz, la quinua, el fréjol y la papa; cazaban osos y venados, criaban la llama y el cuy y solían gustar también de catzos (escarabajitos) y churos (caracoles). En las chozas indígenas el barro y paja reinaba el fogón central con las tres tulpas para asentar la olla o el tiesto de barro y hervir granos, o tostados para obtener harinas.

En la Costa era abundante la pesca y la caza de animales salvajes. Además de mariscos y los perros sin pelo, que en más de una ocasión sacaron de hambres a los españoles, los habitantes recolectaban frutas como la papaya, la guayaba, la badea, la guaba y la piña.

Se salaba y secaba el pescado y la carne, que en forma de charqui servía de reserva para viajes o tiempos de guerra. También asoleaban el maíz y otros granos para la elaboración de harinas y ahumaban ciertos alimentos. En la actualidad, algunas comunidades amazónicas siguen valiéndose del humo para preservar los monos que han tumbado los árboles con los dardos de la cerbatana.

Los aborígenes serranos habían desarrollado el cultivo de algunas variedades de papa, preparaban de distintas maneras: asadas, hervida o en guisados. Con las papas hervidas se hacía el molo, los llapingachos y el sencillo loco. Su dieta incluía maíz, frejoles, chochos, camotes, chicha de maíz, ají, ocas, zapallos y diversas hierbas.

En la Historia natural y moral de las Indias (1590) el padre José de Acosta escribe: *“El pan de los indios es el maíz; cómenlo cocida así en grano y caliente, que llaman ellos mote. Algunas veces lo comen tostado. Otro modo de comerle más regalado es moliendo el maíz, y haciendo de su harina masa, y de ella unas tortillas que se ponen al fuego, y así calientes se ponen en la mesa, y se comen: en algunas partes le llaman arepas”*. Registra el buen padre la chicha de jora, y la de maíz mascado, ambas de efectos embriagantes. Fue tal la importancia del maíz que hasta que el día de hoy se prepara decenas de platos con innumerables variaciones. Entre ellos: arepas, chuspas, buñuelos, caca de perro, caldo de patas, cauca, coladas, mazamorras, champús, chigüiles, chuchuca, empanadas de morocho, máchica, mote, quimbolitos, rosero, sango de sal y de dulce, tamales, torta de choclo, tortillas de tiesto, de sal o dulce; tostado, chicha, mote-pata, morocho, torrijas de choclo, buñuelos y pristiños.

El ciclo del cultivo del maíz era determinante en el campo religioso. La chicha hacía las veces del vino en las celebraciones. Según Juan de Velasco, los aborígenes celebraban en marzo la fiesta del Paucar Huatay, cuando se cosechaba el maíz tierno o choclo, y se elaboraba con él la choclotanda o pan de maíz tierno. En junio con motivo de la cosecha de las mazorcas ya maduras, tenía lugar la fastuosa celebración del Inti Raymi, en cuyos festines se incorporaba el cuy o conejillo de indias. Pero el santoral católico se impuso sobre los festejos indígenas.

En este violento y desigual choque de dos civilizaciones, América aportó (y sigue aportando desde la amazonia) una serie interminable de animales y vegetales. Enlistemos aquí varios de los más importantes: achiote, algodón, aguacate, achira, el ajeno de los simbolistas, algarrobo, anís, badea, el berro del locro, camote, canela, caña guadua, la coca que es voz aymara y se mascaba con cal, chocho, chonta, fréjoles varios, el lindo girasol, guanábana, la guayaba y el ishpingo o flor de la canela, jícama, mango, el maní que tostaban y mezclaban con miel, naranjilla,

oca, papaya, quinua, tabaco, el tacso, la tagua o marfil vegetal, tomate, vainilla, zambo, zapallo, zapote.

Animales domesticados eran la alpaca, la llama, el cuy, el pato y un perro comestible. Se pescaba bagres y pangoras de río, se caza venados y conejos de monte. De su lado, a las naves europeas les correspondió traer en sus bodegas vacas, cerdos, ovejas, cabras, gallinas. Trajeron también los españoles numerosísimos vegetales que fueron constituyendo la comida criolla: además del trigo, la cebada y el arroz, vinieron con sus olores y sabores el ajo, la cebolla, las habas y lentejas, el higo y la manzana, la naranja, el limón, la uva, el olivo, y sus aceites, la mostaza, el orégano, el perejil. Con los soldados que eran campesinos de la península entraron los simientes de la lechuga, el repollo, la cebolla, y el ajo; además de zanahorias, nabos y remolachas.

De este intercambio como en las artesanías, como en las artes y los rostros algo nuevo y distinto iba creciendo entre tiestos de barro y pailas de bronce: una cocina criolla que haría muy suyos el trigo, la cebada, el plátano y el arroz, tanto así que los campesinos costeños terminarían acuñando una frase memorable: *“En habiendo arroz, aunque haya Dios”*.

Dos siglos después, a fines del periodo colonial, Guayaquil se deleitaba con los magníficos cangrejos del estero salado y los ostiones que subían en bongos desde Jambelí, mientras Ambato proveía a la capital de la Audiencia de panes llamados roscas, y de las allullas, así como de cajas de frutas que hasta hoy se cultivan: manzanas, peras, duraznos, albaricoques, fresas y frutillas. Quito era renombrado por sus deliciosos helados y bebidas refrescantes, que enfriaban con hielo de los nevados vecinos. Y el chocolate era una bebida muy apreciada.

En la selva oriental, los shuar olían celebrar hasta bien entrado el siglo XX la fiesta de la Tzantza, o cabeza reducida de un guerrero enemigo. Clave de los festejos era

la chica de yuca. Otras comunidades amazónicas siguen celebrando la Fiesta de la Chonta, justamente cuando la cosecha de su fruto permite preparar la poderosa chicha de chonta. ⁽¹⁴⁾

F. TURISMO Y GASTRONOMÍA EN LA REGIÓN AMAZÓNICA

1. FRANCISCO DE ORELLANA

El Cantón Francisco de Orellana, fue creado mediante publicación en el Registro Oficial No.- 169 del 30 de abril de 1969, con la finalidad de mejorar la calidad de vida e incrementar los servicios de la población y sobre todo como una forma de acceder a mayores recursos.

Superficie: 6.942 km².

Cabecera Cantonal: La cabecera cantonal es Puerto Francisco de Orellana (Coca), ubicado en las desembocaduras de los ríos Coca y Payamino.

LÍMITES:

Norte: con La provincia de Sucumbíos y el Cantón Joya de los Sachas.

Sur: con las provincias de Napo y Pastaza y el Cantón Aguarico.

Este: el Cantón Aguarico.

Oeste: con el Cantón Loreto y la Provincia de Napo.

Puerto Francisco de Orellana es parroquia urbana, Taracoa y Dayuma son las primeras parroquias rurales del Cantón, con la Provincialización de Orellana, se conforman las parroquias de San José de Huayusa, Nuevo Paraíso, San Luis de Armenia, García Moreno, La Belleza, Alejandro Labaka, Inés Arango, El Dorado y hace un año se constituyó con su cabildo El Edén.

Cada una de las parroquias, mediante proceso político se eligió el Presidente, vicepresidente, secretario y tesorero, luego las parroquias se conforman en Consorcio de Juntas Parroquiales denominada CONJUPRO, la misma que cuenta con una oficina equipada y una secretaria, sitio en donde realizan reuniones semanalmente, en cada parroquia se ha nominado un teniente político.

Históricamente, esta pequeña ciudad lleva el nombre del descubridor del río Amazonas porque se cree que por el sector Francisco de Orellana, en su expedición navegó y arribó hasta el gran Marañón. Y los indígenas oriundos de zonas aledañas los Tagaieris o Sachas la conocen como Coca, porque antiguamente iban al lugar a realizar sus rituales curativos con las hojas de coca masticadas. Algunos afirman que los primeros colonos la fundaron con ese sobrenombre a finales del siglo XVIII,

tras encontrar plantas silvestres en las orillas del río Napo, cerca de donde ahora se asienta la población.

Calurosa y llena de colorido, Francisco de Orellana refleja en sus contadas calles llenas de comerciantes la amalgama ecuatoriana. Es normal observar otavaleños con sus artesanías o a esmeraldeños con su anillo de cocadas; mientras lojanos, orenses y manabitas se confunden en las aceras de la ciudad a la que llegaron buscando los réditos del boom petrolero. Pero todos ellos constituyen una población colona, pues los nativos decidieron refugiarse en el interior de la selva huyendo de las petroleras. Ironías del destino, los colonos tampoco se beneficiaron del petróleo y en su mayoría, apenas subsisten con lo poco que producen en sus parcelas o del comercio. (15)

La Ciudad del Coca es la Capital de la Provincia de Orellana y es una ciudad relativamente joven, establecida en una terraza aluvial conformada y delimitada por los Ríos Coca, Napo y Payamino, los cuales son el marco geográfico e hidrológico de la ciudad. La población de la ciudad está conformada con la participación de personas emigrantes de casi todas las provincias del Ecuador, motivadas por la colonización de territorios y la oferta de trabajo en la industria petrolera. La ciudad y el cantón también está conformado con la participación de tres etnias amazónicas: Kichwas, Shuar y Wuaorani.

Esta capital provincial ofrece todos los servicios básicos, infraestructura hotelera, comercial, financiera y de comunicaciones terrestre y aérea, así como todo el apoyo logístico para las actividades turísticas de la región.

Es un sitio histórico de donde se establece que partió el español Francisco de Orellana, al descubrimiento del Río Amazonas, marcando también la ruta y el descubrimiento del oriente ecuatoriano. La ciudad es la puerta de entrada para el conocimiento de la Amazonía ecuatoriana, su biodiversidad, recursos hídricos y sus

manifestaciones culturales. En la actualidad es un importante punto de inicio de la ruta comercial y turística, hacia el oriente peruano y brasileño en el Río Amazonas. El Coca es también conocido como la capital petrolera del Ecuador. ⁽¹⁶⁾

1.1 NACIONALIDADES ASENTADAS EN EL CANTÓN FRANCISCO DE ORELLANA

1.1.1. SHUAR

Llegados al cantón Orellana procedentes de las provincias del sur de la amazonia hace menos de 20 años. Se ubican en 16 comunidades en la zona sur del Cantón, parroquias Dayuma, Inés Arango y Taracoa. Cada “centro” shuar agrupa a unas 20 familias, dedicadas a la agricultura de subsistencia, caza y pesca y a la venta de algunos productos como café y maíz. Conservan parte importante de sus costumbres y tradiciones en la dieta, salud, relaciones familiares y expresiones artísticas.

1.1.2. MESTIZO

Población hoy mayoritaria –75%– en el cantón, son los hombres, mujeres y sus descendientes, llegados desde la sierra y la costa atraídos por la concesión de tierras que siguió a la apertura de vías que propició la explotación petrolera desde inicios de los 70. Desde Loja, Bolívar, Manabí, Azuay, Pichincha, Esmeraldas, y otras provincias fueron arribando nuevos pobladores que ocuparon tierras “baldías”, desplazando a la población nativa.

En el período de colonización se distribuyeron las tierras en parcelas de 50 hectáreas, de 250 metros de frente por 2000 de fondo (una línea). Se fueron constituyendo cooperativas y comunidades, de 20 a 30 familias, situadas en la

misma línea, conservando un espacio para el centro poblado. El propio Estado promocionó la tala de árboles para el cultivo de la tierra. En las comunidades hay normalmente escuela, capilla y casa comunal.

La principal actividad es la agricultura y en menor proporción la ganadería. El café ha sido la principal fuente de ingresos de este grupo hasta el año 2001, cuando cayeron los precios a niveles tan bajos que se han abandonado en muchos casos las plantaciones. En la zona urbana la mayoría de la población es asimismo mestiza, de diversas procedencias.

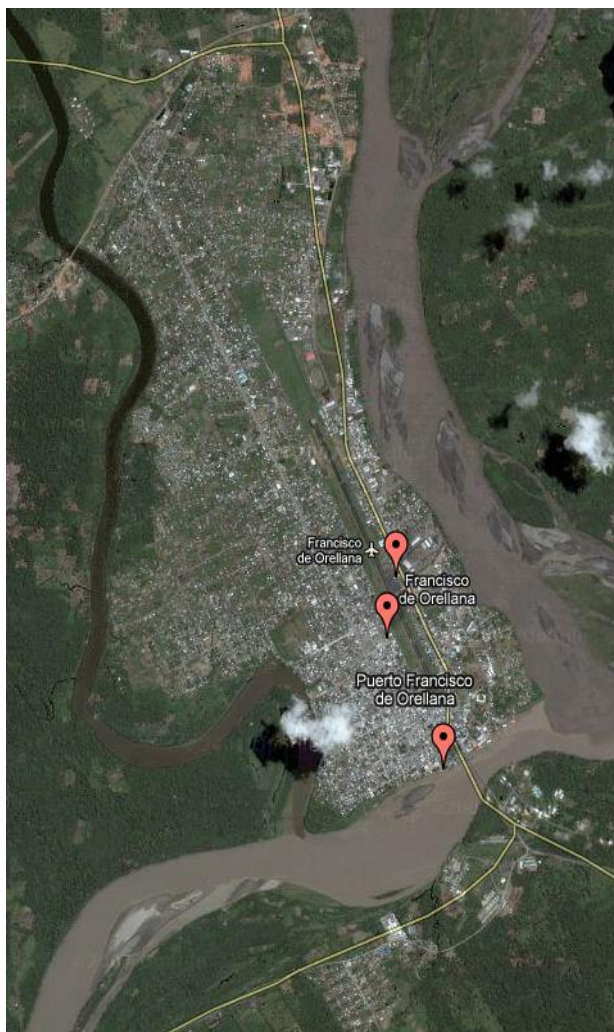
1.1.3. AFROAMERICANOS

Los Afroecuatorianos son precedentes mayoritariamente de Esmeraldas, y se concentran en los núcleos urbanos como la ciudad o las cabeceras parroquiales más pobladas. Cabe destacar una proporción elevada (más del 15%) de afroecuatorianos en la cabecera cantonal. Mantienen algunas expresiones culturales propias aunque no tienen una organización sólida.

2. VIAS DE ACCESO

En el cantón Francisco de Orellana contamos con dos vías de acceso terrestre que son la vía Hollín - Loreto - Coca y la vía Lago Agrio-Coca en aproximadamente 8 horas de viaje. Otra opción para visitar Francisco de Orellana (coca) es por vía aérea a solo 30 minutos de vuelo desde la ciudad de Quito, contamos con las siguiente aerolíneas que tienen rutas permanentes: TAME, ICARO, VIP, SAEREO. ⁽¹⁷⁾

2.1. MAPA SATELITAL DEL CANTÓN FRANCISCO DE ORELLANA



3. SERVICIOS DE COMUNICACIÓN

Se cuenta con el servicio telefónico de CNT, con servicio de telefonía celular movistar y claro; además se cuenta con el servicio de Internet en diferentes centros de cómputo.

4. ÁREAS PROTEGIDAS

Parque Nacional Yasuní, Reserva Biológica Limón cocha, Bosque Protector Napo, Payamino, Bosque Protector Subcuenca río Pacayacu.⁽¹⁸⁾

5. GASTRONOMIA EN LA REGIÓN AMAZÓNICA

Sin lugar a dudas podemos decir que la gastronomía quichua, constituye la receta alimenticia más equilibrada y exquisita que el habitante de Orellana y el turista puede servirse, en la actualidad la promoción de estos sabrosos platos típicos ha venido en aumento, tanto es así que en los principales pueblos y ciudades de la provincia forman parte de los programas de festividades de cada año. ⁽¹⁹⁾

Las bebidas más importantes y ceremoniales son la chicha de chontaduro, la de yuca y la ayahuasca, un trozo de bejuco alucinógeno que se hierve y se bebe para acceder a otro nivel de realidad, donde es posible hablar con la plantas, los animales y los espíritus de la selva.

Los shamanes utilizan esta vía del conocimiento hará predecir acontecimientos, diagnosticar enfermedades y solventar problemas de la comunidad. La ganadería ha experimentado un gran desarrollo en las provincias orientales, así como las plantaciones de te. Pero lo más novedoso es lo más antiguo: la naranjilla, fruto nativo de las estribaciones orientales, a cuyo cultivo se han dedicado comunidades indígenas, en sitios a donde llega algún camino carrozable que permita sacar la fruta el mercado, se da el fruto entre los 800 y 2000 metros de los Andes ecuatoriales y en sectores propicios de Pastaza está desplazado a la ganadería y la cañicultura. Además, los indígenas producen yuca, verde, papachina y otras frutas.

El petróleo, que empezó a brotar en 1967, alteró profundamente el mundo amazónico. La población de Lago Agrio creció de la noche a la mañana con técnicos nacionales y extranjeros, y con migrantes de todo el país. Ante esta oleada

poblacional, son comunidades indígenas como los siona, secoyas y los cofanes quienes responden aquí por una tradición culinaria que incluye la guanta, el saíno, ahumados, fritos o cocinados, a la par que la sopa de tortuga y los dulces de cocona y naranjilla. (20)

Los cofanes suelen preparar el cazabe o pan de yuca. Con una exprimidera de madera extraen almidón necesario para el pan, y en ocasiones especiales gustan tortillas de yuca rallada. Para ellos la chicha de chonta duro es la más sabrosa, en la temporada de enero a marzo, justamente cuando realizan las fiestas de la chonta.

También se prepara la chucula o colada de plátano maduro. Llevan los nativos a las faenas de la chacra y a las expediciones de caza la masa de maduro mechada y envuelta en hojas, masa que mezclan con agua el rato de tomarla.

Otra comunidad importante de la comarca son los kichwas del Aguarico y San Miguel. En los testimonios recogidos por Alessandra Foletti Castegnaro se registran algunas prohibiciones rituales, que tienen que ver con la agricultura y la alimentación. Por ejemplo, el día de la siembra de la yuca y al día siguiente, no hay que barrer la casa. Además, “cuando la mujer siembra el maní, tiene que abstenerse de comer gusanos, grasa de animal, danta, venado, perezosos, osos hormigueros; si come, las hojas del maní se quemarán. Así mismo para el frejol. Si come camarón o cangrejo, en cambio, las plantitas no cargarán bien.

“sembrando el maíz, la mujer tiene que comer sin sal ni ají el día de la siembra y el día después. También, mujer y hombre no deben tomar ayahuasca. Si no, las hojas se secarán. Tampoco hay que topar carne cruda, desplumar pájaros, gallinas, si no la semilla se va a perder, no crece nada”.

Pero la riqueza de la selva amazónica no debe llevarnos a engaño: la cocina aborígen fue siempre muy simple y funcional. Los condimentos básicos, el ají y la sal, se echan en la olla donde hierven indistintamente los alimentos.

En la provincia de Napo que se fue desmembrando es común la sopa de zapara (tortuga) hecha con verde y yuca. Otra especialidad es el chonta curo o gusano de la chonta, que se come frito, acompañado de arroz y maduro.

En su libro El mundo perdido de los aucas, Karl Gartelamann anota que la yuca y el chontaduro son la base de la dieta de los huaorani (peyorativamente llamados aucas, es decir, salvajes). Cuando los frutos maduran en lo alto de las plantas de chonta, los primeros en deleitarse con ellos son los monos, que luego son tumbados de las copas con los dardos de las bodoqueras. Cuando los cazadores retornan a casa chamuscan el pelo del mono, lo hierven con yuca, sin sal ni condimentos, y lo comen de inmediato, siendo el cerebro y los ojos las partes más preferidas. A los monos sobrantes los ahúman para conservarlos en reserva.

En general, en el oriente se prepara chicha de chonta hirviendo y pelando el fruto. Luego las mujeres mastican la pulpa y escupen en unos recipientes. Entre los shuar de Morona Santiago, el día de la fiesta deben ayunar para que la chicha fermente bien. La pulpa es amasada y mezclada con agua y depositada en vasijas de cerámica. Por la noche, a la luz incierta de los copales, vestidos con faldas tradicionales, con collares de semillas, con coronas de plumas y las caras pintadas con achiote, hombres y mujeres danzan y cantan alrededor y finalmente beben chicha.

Entre los záparos, una etnia que se está reunificando con las familias peruanas del otro lado de la frontera, la yuca masticada es amasada y puesta a fermentar en

hojas de plátano soasadas: este es el maito. Luego se desenvuelve la masa, se colocaba una porción en un mate y se la mezcla con agua para poder beber.

Pero cuando uno dice maito, en Puyo, se refiere a una masa de plátano y diverso tipo de carne, envuelta en hojas de bijao. También se prepara con sal, envuelta en hojas de turupanga, y asadas a la brasa, pescados como la piraña, cachamas, rayas, ranas, huevos de bocachico, menudencia de mono o palmito. Una delicadeza es el envuelto de palmito con chontaduro, o gusano de la chota, igualmente asado. También se prepara maito al vapor, de donde el nombre termina siendo equivalente de todo alimento envuelto en hojas. En Pastaza, se prepara sancocho de bagre y estofados de danta o guanta, y se bebe, por supuesto, el jugo de la naranjilla que abunda en la región. La guanta es un herbívoro con carne blanda y delicada. Hoy, ante el peligro de su extensión por la caza y la deforestación, al igual que la danta, el tapir y otras especies silvestres, no se recomienda su consumo.

En la provincia de Morona Santiago, centro de los principales asentamientos de las etnias shuar y achuar, quienes cultivan yuca, dos variedades de camote, papa china, otra Araceae, maní, plátano y maíz blanco. Michael J. Harner, en su clásico estudio shuar, pueblo de las cascadas sagradas, dice que además de la chicha de yuca con agua caliente que prueban desde el desayuno, suelen asar plátano y preparar la carne de algún animal: saíno, guatusa, o monos como chollón, la ardilla, el capuchino y el negro: a la yuca pelada y hervida la machucan y remueven en la olla con una cuchara de palo. Una mujer va masticando porciones de masa y echándolas de vuelta a la olla (dicen los shuar que será más sabrosa la chicha si ha sido masticada por una muchacha). Tras haberla dejado fermentar en una vasija, la ciernen y agregan agua para servirla. Es una bebida sustanciosa, con el “picantito” del fermento, que alivia el hambre y calma la sed. A los cinco días de fermentación alcanza un contenido alcohólico máximo ideal para alegrar las fiestas. Los kichwas la mezclan con camote lo que aumenta el azúcar y por ende el grado alcohólico; que en ningún caso va más allá de un vino.

En otras ocasiones preparan la natema o guanto, que es un alucinógeno ceremonial. O beben la ayahuasca o bejuco de los muertos, guiados por un shamán, con fines ceremoniales y adivinatorios. Pero signo de la modernidad que avanza a su manera, en la provincia de Zamora, según la revista Bitácora, se han desarrollado los criaderos de ranas, de modo que se está difundiendo el consumo de ancas de rana apanada. (21)

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en la ciudad de Orellana (El Coca), capital de la Provincia de Orellana para el año 2010.

B. VARIABLES

1. IDENTIFICACIÓN

- Disponibilidad de alimentos
- Características socio-demográficas.
- Preferencias gastronómicas
- Patrones de consumo
- Alternativas gastronómicas relacionadas con las preparaciones tradicionales.

2. DEFINICIÓN

✓ **Disponibilidad de alimentos:**

Establece la producción e importación de productos para la población.

✓ **Características socio-demográficas:**

Establece la producción e importación de productos para la población. Se define como el conjunto de atributos que identifican a los habitantes y turistas en las cuales están las características como por ejemplo: edad, sexo, ocupación.

✓ **Preferencias de consumo**

Establece el nivel de preferencias en el área de la gastronomía considerando el tipo de comida que los habitantes y turistas prefieren en el momento de elegir un plato y el conocimiento de la comida típica de la zona.

✓ **Patrones de consumo:**

Establece cuales son los alimentos principalmente consumidos en la región con más frecuencia.

✓ **Alternativas gastronómicas:**

Son todas las alternativas que tiene el cantón Francisco de Orellana para ofrecer a sus habitantes y turistas, además los ingredientes que se utilizan para la preparación de los mismos.

3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

CUADRO 1

VARIABLE	CATEGORÍA/ESCALA	INDICADOR
Características Socio-demográficas	EDAD 20-24 25-29	% de consumidores de la zona según la edad

	30-34 35-39 40 y más SEXO Masculino Femenino OCUPACIÓN Empleado público Empleado privado Profesional Independiente	% de consumidores según el sexo % de consumidores según su ocupación.
Disponibilidad de alimentos	Qué tipo de productos se producen en la zona Qué tipo de productos importados se producen en la zona Cuáles son las formas de abastecimiento en el hogar	Hacer una lista en orden de importancia.
Preferencias Gastronómicas	TIPO DE GASTRONOMÍA Comida China Comida Italiana Comida Rápida Mariscos Comida ecuatoriana Comida típica de la zona	% de consumidores según tipo de comida preferida

Patrones de consumo	<p>Otras. Cuáles</p> <p>Cuáles son los productos que consumen con más frecuencia.</p> <p>Cuál es el alimento básico y complementario que se consumen.</p> <p>Qué tipos de preparaciones se consumen con más frecuencia</p> <p>Cuáles son las prácticas locales de alimentación</p>	Hacer una lista en orden de importancia.
Alternativas Gastronómicas relacionadas con las preparaciones tradicionales	<p>COMIDA TÍPICA DE LA ZONA.</p> <p>Maito de pescado (al vapor)</p> <p>Maito de pescado (a la brasa)</p> <p>Maito de mayón</p> <p>Caldo de carachama</p>	<p>% de turistas según escala de preferencias</p> <p>Me gusta</p> <p>Ni me gusta ni me disgusta</p> <p>No me gusta</p> <p>No conozco</p>

	<p>Caldo de caracol</p> <p>Huchu manga de pescado</p> <p>Huchu manga de carne de monte</p> <p>Huchu manga de carne ahumada</p> <p>Rayana de pescado ahumado</p> <p>Rayana de guanta</p> <p>Rayana de guatuso</p> <p>Rayana de venado</p> <p>Rayana de mono</p> <p>Rayana de tortuga</p> <p>Rayana de armadillo</p> <p>Rayana de mayón</p> <p>Pincho de mayón</p> <p>Refrito de mayón</p> <p>Mechado de venado</p> <p>Hígado de tortuga frito</p> <p>Sarapatera de charapa</p> <p>BEBIDAS</p> <p>Chicha blanca</p> <p>Chicha asada</p> <p>Chicha quinapaco o vinillo</p> <p>Chicha de yuca cocinada y fermentada</p> <p>Guayusa</p>	
		<p>% de turistas según escala de conocimiento</p> <p>Conozco No conozco</p>

	Guarapo Chicha de morete Chicha de ungurahua Chicha de chonta Chucula	
--	---	--

C. TIPO DE ESTUDIO

Esta investigación es de tipo descriptivo transversal.

Los conceptos y criterios que se recolectaron de los habitantes del cantón Francisco de Orellana, se procesaron y analizaron todas las informaciones, mediante medidas de tendencia central.

D. UNIVERSO Y MUESTRA

El trabajo de investigación se lo realizó en el cantón Francisco de Orellana, Provincia de Orellana, la misma que cuenta 42.010 habitantes, de los cuáles se tomó una muestra representativa de acuerdo al método estadístico aplicando la fórmula del tamaño de la muestra.

Muestra: Se estableció un muestreo probabilístico para determinar la cantidad de personas.

Formula Estadística:

$$n = \frac{m}{e^2(m-1)+1}$$

$n = \frac{42.010}{(0.05)^2 (42.010 - 1) + 1} \quad n = \frac{42.010}{106.0225} \quad n = 396$
--

Donde:

n = tamaño de la muestra

m = tamaño de la población

e = error admisible (aceptable hasta el 5%)

Se trabajará con un total de 396 personas.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

La descripción de campo se desarrolló en la ciudad de Orellana (El Coca), en los cuales se ha podido establecer 42.010 habitantes, de donde se tomó una muestra de 396 personas. Las encuestas fueron dirigidas a personas mayores de edad, empleados públicos y privados de la ciudad.

Cabe señalar que todos los datos que se ha recopilado, gracias al aporte de los que intervienen en la investigación fueron analizados y revisados mediante una revisión crítica de la información recopilada en cuanto a la tabulación o cuadros según las variables de la investigación y los estudios estadísticos de datos para presentación de resultados. Para ello se desarrollaron las siguientes actividades:

- Aplicación de encuestas semi-estructuradas dirigidas a los habitantes del cantón donde se desarrolló el estudio.
- Se receptaron datos de las encuestas aplicadas a los habitantes del cantón.
- Se tabuló cada ítem los datos obtenidos a través de una tabla de frecuencias.
- Por cada ítem se realizó un histograma de porcentajes.
- Se realizó un análisis de resultados de cada ítem para determinar cuál es su resultado lógico.
- Se obtuvo conclusiones por cada uno de los ítems a fin de dar a conocer los aspectos que intervienen
- Se desarrollaron los análisis correspondientes de los resultados y se emitió las respectivas recomendaciones.
- El informe se elaboró mediante la implementación de la metodología específica para el efecto.

Se realizó el procesamiento de la información, se procedió al análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos de la investigación.

Posteriormente se interpretaron los resultados, con el respectivo sustento en el marco teórico, datos que sirvieron de base para el cumplimiento de los objetivos, como también para el establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

Se procedió a elaborar las recetas estándares para la elaboración del recetario propuesto.

Se realizó el análisis nutricional de las recetas propuestas

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1.- PREFERENCIA GASTRONÓMICA

TABLA 1

Comida ecuatoriana	294	56%
Comida típica de la zona	97	19%
Mariscos	81	15%
Comida rápida	33	6%
Comida china	20	4%
TOTAL	525	100%

FUENTE: Habitantes del cantón Francisco de Orellana
ELABORACIÓN: Alvarado J.

Con el paso de los años, la cocina ecuatoriana no deja de sorprender a propios y a extraños por su gran riqueza y autenticidad de sabores propios que devienen de una variada cultura gastronómica, la comida ecuatoriana actual es el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres mezcladas sabiamente.

Ecuador posee una rica y abundante gastronomía gracias a la variedad de frutas y verduras disponibles casi todo el año. Nuestra comida tiene un alto contenido de arte, tanto por su sazón como la combinación de sabores que no se consiguen en otros sitios.

Las preferencias gastronómicas de los ecuatorianos han variado al ritmo en que lo hacen las tendencias en el mundo.

Es por esto que de las personas encuestadas en un 56% prefieren la comida ecuatoriana, esta es una de las comidas más apetecidas por su variedad de platos y por su sazón, ya que Orellana está conformada en su gran mayoría por personas que han migrado de otras provincias trayendo así a esta sus diferentes costumbres gastronómicas.

Para el 19% de los encuestados es de su preferencia la comida típica de la zona, ya que posee variedad de ingredientes y sabores únicos en su especie.

El 15% de las personas tienen una inclinación hacia los mariscos, es un gran alimento puesto que tiene una cantidad notable de nutrientes, pocas calorías lo cual lo hace ideal para las personas, es por esto su preferencia.

El 6 % prefiere la comida rápida. La comida rápida (fast food), es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación y, como su nombre indica, de fácil preparación e ingestión. Hoy en día, nuestro estilo de vida, hace que no hay tiempo de comer en casa ó si lo tenemos, sea escaso; así, comer diariamente fuera supone un gasto económico y, los locales de comida rápida tienen precios bajos. A esto se le suma que sirven en cortos espacios de tiempo y la comida es de rápido consumo con lo cual, para un individuo con poco tiempo para comer, le resulta perfecto.

La comida rápida, es hoy en día, una comida muy consumida gracias a sus intensos sabores, y su facilidad para adquirirla, si bien este tipo de alimento conlleva una serie de características nutricionales, que hacen que no sea aconsejable su consumo habitual. Entre estas características destaca su abundancia en grasas y colesterol.

Y el 4% de las personas prefieren la comida china, este tipo de comida se basa en el consumo de carnes y vegetales, La Gastronomía de China es una de las más ricas debido a la antigua tradición culinaria del país, y está muy ampliamente representada en el mundo. Es por esto que poco a poco se ha ido adoptando nuevas costumbres a nuestro país.

Los resultados de los datos recogidos entre los habitantes del cantón Orellana me da a conocer el tipo de gastronomía que prefieren y en qué cantidad. La mayoría de

los encuestados tienen una inclinación por la comida ecuatoriana en general. De esta manera nos podemos dar cuenta que debemos promover el consumo de la comida típica no solo del cantón sino de la Amazonia en general.

2.- GASTRONOMÍA ECUATORIANA DE PREFERENCIA

Costa	221	43%
--------------	------------	------------

TABLA 2

Oriente	159	31%
Sierra	134	26%
TOTAL	514	100%

FUENTE: Habitantes del cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

La comida ecuatoriana es un mestizaje puro para el paladar. No es el paraíso, pero se le parece. La variedad geográfica, cultural y étnica ha generado una variedad de opciones gastronómicas en esta tierra. Solo empezamos por reconocer que gracias a sus múltiples regiones Ecuador posee una de las mayores riquezas y variedades en frutas, verduras y animales comestibles.

La gastronomía de Ecuador es bastante variada, esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales (Costa, Andes, Amazonía e Insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones.

La gastronomía de Ecuador es rica, abundante y llena de sabor, además de variada, destacando la diversidad de ingredientes de gran calidad, con los que se elaboran sus platos. La comida tradicional ecuatoriana nos permite degustar una gran variedad de platos exquisitos, preparados con mariscos, carnes y vegetales, combinados con salsas que realzan su sabor y deleitan hasta los paladares más exigentes.

El 43% de los encuestados prefieren la comida de la costa, este tipo de gastronomía se basa especialmente en el consumo de pescados y mariscos. Los mariscos han formado parte de la cultura gastronómica de la humanidad, ya que son una fuente

importante de proteínas y minerales. La gastronomía de la costa tiene una gran oferta gastronómica muy apetecida por muchos, entre estos tenemos el ceviche de camarón, pescado, mixto, encebollado, caldo de salchicha, cazuela de mariscos entre otros.

El 31% tienen preferencia a la gastronomía del oriente. La amazonia en general posee una gastronomía variada, rica en proteínas. Se basa generalmente en el consumo de carnes silvestres como la guanta, venado, mono, saíno, pescado. Entre las comidas más consumidas tenemos el maito y los mayones.

El 26% se inclina por la gastronomía de la sierra. Este tipo de comida se basa en el consumo de vegetales, hortalizas y tubérculos como la papa. Entre los platos principales tenemos a los llapingachos, la fritada, el hornado, el yaguarlocro, las papas con cuero entre otros.

Los resultados de esta información nos da a conocer el tipo de gastronomía que prefieren los habitantes del cantón Orellana, de esta manera podemos darnos cuenta que en su mayoría optan por la comida de la costa. Estos datos nos ayudan para de esta manera promover el consumo de la gastronomía de Orellana, fortaleciendo así el patrimonio gastronómico que poseemos.

3.- PRODUCTOS PRODUCIDOS EN LA ZONA

TABLA 3

Frutas	498	40%
Plátano	294	24%
Yuca	268	22%
Maiz	131	11%
Arroz	40	3%
TOTAL	1231	100%

FUENTE: habitantes del cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

El Ecuador es considerado como el país con mayor diversidad biológica por unidad de área en América latina. Le favorecen factores como la presencia de la cordillera de los Andes, la que da origen a diversos pisos altitudinales, cada uno con su micro-clima y distinto tipo de suelo.

La agricultura tiene un carácter dual, uno tradicional de subsistencia, para autoconsumo y para satisfacer las necesidades alimentarias del país, y otro de plantación para la exportación, en la que predominan las técnicas de la revolución verde. Los principales productos que se cultivan son arroz, trigo, cebada, maíz, arvejas (guisantes), frijoles (alubias), habas, lentejas, patatas, yuca, cebolla, col (repollo), tomate, aguacate, naranja, mandarina, naranjilla, piña, limón, higuera, maní, soja, palma africana (palmitos y aceite de palma), algodón, abacá, café, cacao, banano, plátano, caña de azúcar y tabaco. La región agrícola por excelencia es la Costa. La agricultura en la Sierra se distribuye según sus pisos climáticos. Es el ámbito de la agricultura tradicional.

En el oriente ecuatoriano según el 40% de los encuestados, los productos que se producen en mayor cantidad son las frutas. La Amazonía ecuatoriana no solo produce petróleo sino también varias frutas exóticas, aún desconocidas nacional e internacionalmente. Entre estas frutas se encuentran el arasá, borojó, pitahaya, cocona, guayaba, naranjilla, entre otras. Las frutas constituyen un grupo especial de alimentos, pues sus nutrientes son de fácil absorción. Este selecto grupo, que se puede disfrutar de forma natural y a cualquier hora del día, aporta al cuerpo los minerales, vitaminas, agua y fibra que requiere para su funcionamiento.

El consumo de frutas facilita procesos digestivos, aporta elasticidad a la piel y refuerza el sistema inmunológico. No contienen grasa y aportan azúcares simples que ayudan al cuerpo a generar calorías sanamente.

El 24 % cree que el plátano se produce en la región. La producción de plátano ha sido ancestral en el Ecuador principalmente para el consumo interno. Existen varias, maneras de consumirlo como cocinado, frito, patacones, molido entre otros.

Para el 22% la yuca es otro de los productos que se producen en esta zona. La yuca era consumida por los aborígenes latinoamericanos y caribeños antes de la invasión de los colonizadores españoles y constituía el pan de la tierra en forma de casabe (es un tipo de pan delgado y circular hecho de harina de yuca). Actualmente, la yuca se cultiva en todo el mundo tropical, tanto para el consumo humano como para alimentar animales. En el oriente se lo consume como complemento de las comidas al igual que el plátano.

Un 11% aporta que el maíz es producido en la zona. El maíz constituye un todo en la alimentación del hombre ecuatoriano así como en sus diferentes actividades. El cultivo del maíz, especialmente en la provincia de Manabí, Loja, parte del Guayas y en mínimas cantidades en las demás provincias. El empleo variado y predominante del maíz como nutrimento básico; principalmente, en las comunidades indígenas

que organizan su vida comunitaria en torno a la agricultura. Se lo puede consumir cocinado, en tamal, humitas, en harina, empanadas entre otros.

Y en un 3% consideran que el arroz es otro de los productos que se producen en la zona. Se trata de un cereal considerado como alimento básico en muchas culturas culinarias. El arroz es un cereal sano y nutritivo y tiene cualidades que lo vuelven ideal en cualquier tipo de dieta o requerimiento nutricional. Es una importante fuente de fibra y otros nutrientes que lo convierten en un alimento muy saciante.

Esta información me permite distinguir cuáles son los productos que más se producen en la zona, de esta manera tenemos los datos necesarios para saber con qué tipos de alimentos autóctonos se abastecen los habitantes de la zona.

4.- FORMAS DE ABASTECIMIENTO

TABLA 4

Mercados	253	35%
Tiendas/Abarrotes	152	21%
Ferias	150	21%
Comisariatos	128	18%
Supermercados	35	5%
TOTAL	718	100%

FUENTE: habitantes del cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

El abastecimiento es la actividad económica encaminada a cubrir las necesidades de consumo de una unidad económica en tiempo, forma y calidad, como puede ser una familia, una empresa, aplicándose muy especialmente cuando ese sujeto económico es una ciudad.

Al hablar de formas de abastecimiento queremos dar a conocer cuales son los lugares que las personas prefieren al momento de adquirir sus productos, para así saciar sus necesidades.

El 35% de los encuestados prefieren los mercados, ya que en estos lugares encontramos gran variedad de productos frescos como carnes, mariscos, vegetales, frutas entre otros. Uno de los principales beneficios de los alimentos frescos es que aseguraremos nutrientes de calidad. Una forma de adquirir alimentos frescos es acudir a un mercado de alimentación de nuestra localidad, en la cual existen productos directamente traídos de su lugar de origen, sin ser manipulados.

El 21% prefiere adquirir sus productos en tiendas y ferias, estos lugares nos ofrecen productos de primera necesidad, se encuentran en lugares cercanos y de fácil acceso.

Un 18% opta por los comisariatos, en estos lugares se encuentra mas variedad de productos a un costo mas elevado que las tiendas mercados o ferias.

5% prefiere los supermercados, este tipo de establecimiento que tiene como principal finalidad acercar a los consumidores una importante variedad de productos de diversas marcas, precios y estilos. A diferencia de lo que sucede con gran parte de los negocios, un supermercado se caracteriza por exponer estos productos al alcance de los consumidores, quienes recurren al sistema de autoservicio y abonan la cantidad de items elegidos al final en la zona de cajas.

Con estos resultados nos podemos dar cuenta que las personas en el canton optan por abastecer sus necesidades alimentarias en los mercados, ya que en estos lugares encontramos productos de consumo diario como verduras, carnes, productos de primera necesidad, y productos de la zona.

5.- PRODUCTOS DE PREFERENCIAS

TABLA 5

Arroz	309	30%
Carnes	305	29%
Plátano.	191	18%
Verduras	140	13%
Yuca	97	9%
TOTAL	514	100%

FUENTE: habitantes del cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos, es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida. Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales.

Aplicando las encuestas en el cantón Orellana nos dio como resultado lo siguiente:

El 30% de los encuestados aportan que el producto que consumen con más frecuencia es el arroz. El arroz debe estar presente varias veces por semana en una dieta equilibrada, sea como plato principal o como guarnición de carnes, pescado, huevos.

Hay que tener presente que el arroz blanco, debido al procesado al que ha sido sometido, se halla desprovisto de nutrientes que se encuentran en el pericarpio del grano, como es la fibra, vitaminas y minerales.

El 29% de ciudadanos afirma que consume preferencialmente la carne. Al hablar de esta se engloba carne de res, cerdo, pollo, pescado.

Las carnes, pescados y huevos son los productos alimenticios que mayor cantidad de proteínas nos proporcionan. Las carnes son una de las fuentes más importantes de proteínas que podemos encontrar dentro de los diferentes tipos de alimentos.

Por este motivo, se las considera uno de los pilares fundamentales de la nutrición en muchos de los países desarrollados. La importancia viene dada no sólo por la cantidad de proteínas que contienen, sino también por la alta calidad de éstas.

El 18% señala que su consumo alimentario se basa en el verde o plátano. Su consumo es cocido por que el plátano su mayor aporte es en almidón, por eso se debe cocinar antes de ingerir; se manipula como una hortaliza. Se lo puede consumir cocinado, frito, en patacones, tacacho, bolones entre otros.

El 14% consume en mayor cantidad las verduras. Las hortalizas y verduras frescas son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Las verduras pueden consumirse en preparaciones calientes o frías, dulces o saladas, cocidas o crudas. Aportan un gran valor nutricional en la dieta diaria.

Un 9% consume la yuca ya es un alimento muy digestivo y nos aporta, de forma moderada, vitaminas del grupo B, Potasio, Magnesio, Calcio, Hierro y vitamina C. Este alimento es la base de los platos típicos del oriente, representa un alimento básico en la dieta de todo ser humano, ya que nos aporta grandes cantidades de carbohidratos y de proteínas.

Con esta investigación nos pudimos dar cuenta que el arroz es uno de los productos básicos en el consumo de la población del cantón Orellana.

6.- ALIMENTO BÁSICO Y ALIMENTO COMPLEMENTARIO

TABLA 6

ALIMENTO BÁSICO			ALIMENTO COMPLEMENTARIO		
Arroz	265	64%	Carnes	257	73%
Carnes	45	11%	Arroz	34	10%

Sopas	40	10%	Verduras	32	9%
Plátano	37	9%	Plátano	16	5%
Verduras	24	6%	Sopas	4	4%
TOTAL	411	100%	TOTAL	343	100%

FUENTE: habitantes del cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

El alimento básico es considerado como aquel alimento imprescindible por el contenido de sus nutrientes en una dieta. Se debe entender como un concepto relativo a una cultura culinaria, no aplicable de forma absoluta a otras. Por regla general es un alimento que proporciona energía (calorías) y que posee un cierto contenido de hidratos de carbono, su elaboración está muy ligada a los ingredientes más disponibles en esa zona.

En muchas culturas de la tierra los alimentos básicos se hacen de granos como pueden ser los cereales (pan, pasta, etc.), de arroz, de legumbres, tubérculos. En algunas zonas el empleo de pescado puede ser considerado un alimento básico por ser zonas cercanas a zonas marítimas, o con agua, mientras que en zonas de interior puede ser considerada por el contrario la carne y no el pescado.

En nuestro medio en un 64% el arroz es considerado como alimento básico, se trata de un cereal considerado como alimento básico en muchas culturas culinarias (en especial la cocina asiática), así como en algunas partes de América Latina. Su grano corresponde al segundo cereal más producido del mundo, tras el maíz. Debido a que el maíz es producido para otros muchos propósitos que el del consumo humano, se puede decir que el arroz es el cereal más importante para la alimentación humana, y que contribuye de forma muy efectiva al aporte calórico de la dieta. El arroz es responsable del aporte calórico de una quinta parte de las calorías consumidas en el mundo por los seres humanos.

El alimento complementario es considerado el suplemento del alimento básico. Cuando se habla de complemento se está haciendo referencia a todo aquel elemento, objeto, individuo o fenómeno que se caracteriza por unirse a otro elemento para completarlo y, en lo posible, mejorarlo. El término complemento proviene del verbo complementar, que es la acción justamente de llenar aquel espacio que está vacío o mejorar aquello que no está todavía del todo completo. Al hablar nosotros de alimentos queremos saber cuál es el que mejor acompaña a nuestras comidas.

El 73% de los encuestados afirman que las carnes (res, cerdo, pescado, pollo, huevos) son el complemento de sus comidas. Desde el punto de vista nutricional la carne es una fuente habitual de proteínas, grasas y minerales en la dieta humana. De todos los alimentos que se obtienen de los animales y plantas, la carne es el que mayores valoraciones y apreciaciones alcanza en los mercados.

Las carnes, todas, son una buena fuente de proteínas, hierro y vitaminas del grupo B. Esta fuente no debe ser exclusiva, lo ideal es alternar el consumo de carne con otros alimentos: frutas, legumbres, verdura, pescado, para tener una dieta saludable. No elimine de su dieta ningún alimento, puesto que todos son beneficiosos si se toman con moderación. La variedad es la clave para que su alimentación sea equilibrada y racional.

Al aplicar este tipo de encuestas nos podemos dar cuenta de los hábitos alimentarios en el cantón Orellana. Su consumo no está basado en productos autóctonos, de esta nosotros podemos aplicar un programa de rescate de la cultura tradicional del cantón.

7.- TIPO DE PREPARACIONES

PLATO FUERTE	231	31%
SOPAS	173	23%
ENSALADAS	133	18%

TABLA 7

BEBIDAS	107	14%
VARIADO	104	14%
TOTAL	748	100%

FUENTE: habitantes del cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

La alimentación es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea con los elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales del mundo de los seres vivos ya que está directamente relacionada con su supervivencia diaria. Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza.

Los seres humanos tenemos varias formas de consumir los alimentos y al aplicar las encuestas tenemos como resultado lo siguiente:

El 31% afirma que prefieren el plato fuerte. Este como su nombre lo indica es el fuerte y está elaborado a base de proteínas y/o carbohidratos, este tipo de plato esta más propenso a satisfacer la demanda que tengamos, como bien mencionan en este plato varían los diferentes tipos de carnes como con sus respectivos acompañamientos es decir es el plato principal de cualquier comida.

El 23% aporta que la sopa es la preparación que mas frecuentan. La sopa es un tipo de comida que puede elaborarse de acuerdo a diversas recetas. Por lo general, la preparación consiste en un caldo en el cual se cuecen los vegetales u otros alimentos. Por lo general se sirve antes de la comida principal.

El 18% consume en mayor cantidad las ensaladas. Una ensalada es principalmente un plato frío con hortalizas mezcladas, cortadas en trozos y en varios lugares aderezadas, fundamentalmente con sal, jugo de limón, aceite de oliva, y vinagre, que puede tomarse como plato único, antes o después del plato principal e incluso como complemento. Una ensalada es ideal para comenzar una comida aunque entre nosotros es generalmente un acompañante.

El 14% opta por las bebidas. Bebida es cualquier líquido que se ingiere y aunque la bebida por excelencia es el agua. Al hablar de bebidas pueden ser estas alcohólicas, y no alcohólicas como jugos, coladas, gaseosas entre otras con la finalidad de saciar la sed.

Y un 14% manifiesta que prefiere consumir sus alimentos de manera variada es decir, combinarlo entre sopas, plato fuerte, ensaladas, bebidas.

La aplicación de esta encuesta permite conocer los tipos de preparaciones que prefieren los habitantes. Esto es muy importante para esta investigación ya que conocemos que es lo que consumen y cuáles son sus formas de elaboración.

8.- PRODUCTOS DE LA ZONA

TABLA 8

FRUTAS	325	31%
PLATANO	310	30%
YUCA	221	21%
PESCADO DE LA ZONA	127	12%
ARROZ	61	6%
TOTAL	1044	100%

FUENTE: habitantes del cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

El cantón Orellana y la amazonía en general, posee una tierra muy fértil, es por esto que existe la variedad de productos, que en su mayoría son utilizados para el consumo local.

El 31% prefiere el consumo de frutas de la zona como el borojo, zapote, chonta duro, papaya, caimito, banano, cocona o naranjilla de monte, arazá, pomarosa, guaba, entre otros. Estos se lo consume de forma natural o jugos, batidos. En el caso del chonta duro se lo puede consumir cocinado, en jugo o en chicha. Estos productos son naturales es decir no se utiliza fertilizantes para su crecimiento, es por esto que poseen gran valor nutricional. Algunos de estos productos se los encuentra solo por temporadas.

El 30% consume el plátano verde. Este es un producto que se puede conseguir en todas las épocas del año, tiene una producción constante. Se lo suele consumir cocinado, molido entre otros.

El 21% prefiere el consumo de la yuca. Este producto al igual que el plátano es considerado como la base en la comida típica de la amazonia en general. La yuca

se la puede consumir cocinada y en algunaa ocasiones puede reemplazar al arroz o tambien se lo consume para complementar las comidas.

El 12% opta por el consumo del pescado de la zona, es decir de rios (agua dulce) entre estos encontramos el bocachico, picalón, carachama o raspa balsa, pintadillo, bagre. Y la cachama, tilapia negra y roja se produce en piscinas. Estos se los puede consumir en maitos, caldos, fritos entre otros.

y un 6% consume en mayor cantidad el arroz producido en la zona. Se lo consume como base de las preparaciones diarias acompañado con variedad de carnes, pescado entre otros.

La finalidad de esta encuesta es conocer el consumo o la preferencia de los productos que se producen en la zona, nos damos cuenta que los productos tienen buena acogida por la población del cantón, pero al momentos de consumirlos no se lo hace de la manera autoctona, es decir no se lo consume de la manera tradicional sino en otro tipos de preparaciones adquiridas. Esto es importante ya que de esta manera podemos aplicar el rescate de nuestra cultura.

9.- CONOCIMIENTO DE LA GASTRONOMÍA DEL CANTÓN ORELLANA

TABLA 9.

SI	165	41%
NO	235	59%
TOTAL	400	100%

FUENTE:

habitantes del

cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

La gastronomía del cantón Francisco de Orellana posee una gastronomía abundante y variada, se basa principalmente en el consumo de carnes de monte o silvestres, pescado, mayón, palmito, yuca y verde.

Existe una gran variedad de platos típicos esto hace enriquecer nuestra cultura y tradición. Pero lo importante es que cada día valoremos lo que poseemos para de esta manera mantenerla y así identificarnos.

Es primordial dar a conocer a los demás que es lo que nuestro cantón posee. Al aplicar esta encuesta queremos conocer en que porcentaje los habitantes tienen conocimiento de nuestra cultura, y tenemos como resultado lo siguiente:

El 41% afirma tener conocimiento de la gastronomía del cantón Orellana, en algunos casos nos dieron a conocer que preparan lo platos tipicos y los consumen. Otras personas dicen que sólo consumen mas no tienen conocimiento de su preparación y en otros casos solo saben cuales son los platos tipicos, pero estos no preparan ni consumen.

Por otro lado, el 59% dice no tener conocimiento de la cultura gastronómica del cantón Orellana. Posiblemente esto se debe a la gran migración y crecimiento de nuestro pueblo; además, al no existir una entidad que promocióne los valores

gastronómicos propios del sector, los inmigrantes optan por mantener su cultura, por su tradición.

Al tomar en cuenta la edades de 15 a 30 años de los encuestados, es interesante observar que de un total de 114, el 84% no tiene conocimiento acerca de la gastronomía del cantón Orellana. Cabe resaltar que esto se debe a la pérdida de los valores que generación tras generación se ha ido olvidando. Como podemos darnos cuenta este alto porcentaje refleja que la población joven de nuestro cantón ignora conocer acerca del tema.

Puede ser debido a que en su mayoría han migrado a este rincón de suelo patrio trayendo así sus propias costumbres y tradiciones.

En otros casos en la actualidad muchos jóvenes en busca de mejor calidad de vida opta por salir de su cantón a prepararse académicamente a otras partes del país, de esta manera poco a poco se pierden las costumbres y así se adoptan nuevas, entonces así que esta es otra forma de cambiar nuestras tradiciones.

Aquí podemos darnos cuenta de la importancia del rescate de nuestra cultura, es elemental concientizar a las personas acerca de lo que somos de lo que poseemos y esta en nuestras manos valorizar esto.

10.- PLATOS TÍPICOS

TABLA 10

MAITOS	140	48%
PINCHO DE MAYÓN	122	41%
GUANTA	32	11%
TOTAL	294	100%

FUENTE: habitantes del cantón Francisco de Orellana

ELABORACIÓN: Alvarado J.

Cada región posee su propia identidad. Al hablar del cantón Francisco de Orellana nos damos cuenta que esta es una tierra que posee muchas cosas que ofrecer a sus habitantes y turistas en general. Entre estas su gastronomía, al hablar nos damos cuenta que nos ofrece una variedad de productos típicos y de esta manera innumerables platos que resaltan esta cultura con su sabor y aroma.

Dentro de la oferta gastronómica del Cantón al aplicar las encuestas nos damos cuenta que en un 48% se considera a los maitos como uno de los platos típicos más representativos de Orellana. El maito consiste en cubrir delicadamente el alimento con hojas turupanga o sinshi panga amarrarlo y colocarlo sobre el carbón dando continuos movimientos. Otra forma de prepararlo es al vapor. Esto se lo puede realizar con cualquier tipo de carne o pescado, palmito y también con las vísceras de animales. Al preparar loa maitos solo se utiliza sal para condimentarlo de esta manera aflora su sabor natural. Al momento de consumirlo se lo acompaña con yuca y plátano.

El 41% considera al mayón como uno de los más representativos. El mayón se lo consume de varias maneras, entre la mas apetecida es el pincho que consiste en condimentar solo con sal, pasarlo por un pincho (esto se hace con el mayón vivo) y

colocarlo al carbón hasta que esté a punto. Se lo acompaña con yuca y verde. Personas que lo han consumido afirman que es un plato exquisito.

Y el 11% cree que la guanta representa uno de los principales platos típicos. La guanta se la puede consumir al natural o ahumada, este tipo de carne posee un sabor exquisito, se lo puede consumir en maitos, en caldos y en la actualidad es muy apetecida la guanta asada con arroz menestra y patacones.

Los datos recogidos en la aplicación de esta encuesta nos dieron como resultado que el maito es el plato más representativo del cantón Orellana.

VI. PROPUESTA PARA PROMOVER EL CONSUMO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN RECETARIO.

1. PRESENTACIÓN

la gastronomía Orellanense, es muy diversa y es parte esencial del patrimonio cultural del oriente ecuatoriano; según la investigación realizada se pudo constatar que los habitantes de esta localidad tienen poco conocimiento de las preparaciones autóctonas, que al pasar del tiempo da como resultado la pérdida de los valores ancestrales en lo que ha gastronomía se refiere.

La gastronomía tradicional del cantón Orellana está estrictamente ligada a todo acto social, además es un vínculo muy particular entre vecinos y familiares, es así que fundamentó el crecimiento cultural de la ciudad de Coca y a la vez toma sustento para promover el desarrollo y el progreso de la sociedad; mediante la gastronomía autóctona

La elaboración de platos típicos en la ciudad nos provee de experiencias al momento de disfrutarlos y por ese medio regresamos a la ancestralidad del pueblo Orellanense.

Finalmente contribuye a mejorar las condiciones de vida de la población a través de la producción de platos típicos para la venta al público y la transferencia del bienestar, satisfacción y disfrute que genera este bien cultural.

2. PROBLEMÁTICA A SUPERARSE

El cantón Orellana hace algún tiempo ha ido perdiendo y ha dejado de valorar su cultura culinaria autóctona, lo que ha preocupado, ya que día a día se ve más depreciada la expresión cultural de los Orellanenses.

Los habitantes de la localidad lamentablemente han dado lugar a muchos factores externos para que esta tradicional gastronomía se vaya perdiendo, entre ellos tenemos el mestizaje de la cultura Orellanense, la sustitución de ingredientes autóctonos, el consumo de productos de fácil preparación, la influencia de la tecnología con sus medios de comunicación, los nuevos tipos de alimentos como las denominadas comidas rápidas, la industrialización de los alimentos han desplazado a la comida criolla y tradicional.

Por tal razón se debe buscar soluciones urgentes para recuperar y defender la cultura culinaria de un pueblo, ya que se ha visto duramente golpeado por la globalización y las nuevas modas.

3. JUSTIFICACIÓN

Hablar del patrimonio alimentario de un pueblo como el del cantón Orellana, es llegar a constatar la importancia de diversos factores: culturales, territoriales, sociales y religiosos.

Es conocido que la población del cantón Orellana es el resultado de la mezcla de culturas llegadas de otras ciudades con diferentes tradiciones, que con el pasar del tiempo se ha ido entremezclando la gastronomía de nuestro cantón.

Es menester del pueblo Orellanense tener la posibilidad de enterarse de las riquezas alimentarias de la gastronomía típica que posee nuestro cantón.

Por tal motivo es necesario que gastrónomos, educadores, y población en general, creamos firmemente que la educación a través de la historia es fundamental para las nuevas generaciones, en quienes la falta de conocimiento sobre nuestros recursos es casi absoluta y rebasa cualquier idea que podamos tener; no confundamos modernidad con ignorancia.

4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

4.1. OBJETIVO GENERAL

Proteger la cultura culinaria del cantón Orellana, mediante la utilización de herramientas teórico-prácticas que sirvan para la construcción del recetario “Gastronomía Típica de Orellana”.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Elaborar un recetario con las principales preparaciones autóctonas que permitan rescatar y promover la cultura gastronómica del Cantón Orellana.
- ✓ Establecer el valor nutricional de las principales recetas recopiladas sobre la gastronomía típica del Cantón Orellana.
- ✓ Describir la terminología y las técnicas utilizadas para la cocina ancestral, que permitan proteger el patrimonio culinario

5. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La capacidad de la defensa de la cultura culinaria depende del grado de apropiación social que se desarrolla en la población con la guía, orientación y compromiso de autoridades, profesionales capacitados; es decir la implementación de actividades de diferente índole que busque garantizar que la riqueza gastronómica autóctona sirva a la sociedad del cantón Orellana.

Es necesario que exista una adecuada preservación y presentación de la cultura culinaria puesto que se debe contribuir al desarrollo social y económico del cantón Orellana, ya que este recurso se puede utilizar para estimular el turismo nacional e internacional enriqueciendo la memoria colectiva de los habitantes de la ciudad. Por tal razón es factible implementar este programa.

6. CONTENIDO DE LA PROPUESTA

Para la propuesta de nuestro recetario se realizó la recopilación de datos de las principales preparaciones autóctonas del cantón Orellana, luego se elaboró las recetas estándar donde se tomó en cuenta lo siguientes ítemes:

- ✓ Las recetas se formularon para 4 personas (pax)
- ✓ Se tomó en cuenta las kilocalorías de cada porción
- ✓ El tiempo de preparación
- ✓ Técnica utilizada para elaborar las recetas
- ✓ Redacción de una breve historia de la preparación
- ✓ Se realizó el análisis nutricional de cada preparación investigada
- ✓ Se utilizó ingredientes autóctonos de la zona

6.1. ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LAS RECETAS ESTANDAR

Mediante la investigación científica es necesario revisar los beneficios sobre la comida típica de Orellana como el valor nutricional de sus preparaciones.

MAITO DE PESCADO AL VAPOR

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
800	161.6	12	0
29	1.0	0.4	6.3
829	162.6	12.4	6.3

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 829 kilocalorias, 162.6 gramos de proteína, 12.4 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 6.3 gramos.

MAITO DE PESCADO A LA BRASA

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
800	161.6	12	0
29	1.0	0.4	6.3
829	162.6	12.4	6.3

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 829 kilocalorias, 162.6 gramos de proteína, 12.4 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 6.3 gramos.

RAYANA DE CARNE DE MONTE

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 223gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
1656	150.4	110.4	4
141.3	0.9	0.18	37.89
22	0.65	0.1	5.55
12.1	0.29	0.01	2.92
211.92	0	23.98	0.024
2043.32	152.24	134.67	50.38

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 2043.32 kilocalorias, 152.24 gramos de proteína, 134.67 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 650.38 gramos.

RAYANA DE PESCADO AHUMADO

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 223gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
800	161,6	12	0
141.3	0.9	0.18	37.89
211.92	0	23.98	0.024
1153.22	162.5	36.16	37.91

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 1153.22 kilocalorias, 162.5 gramos de proteína, 36.16 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 37.91 gramos.

CALDO DE PESCADO

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
800	161.6	12	0
22	0.65	0.1	5.55
822	162.25	12.1	5.55

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 822 kilocalorias, 162.25 gramos de proteína, 12.1 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 5.55 gramos.

HUCHUMANGA DE CARNE DE MONTE

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
1656	150.4	110.4	4
12.1	0.29	0.01	2.92
7.1	0.35	0.21	1.17
1675.2	151.04	110.62	8.09

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 1675.2 kilocalorias, 151.04 gramos de proteína, 110.62 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 8.09 gra

HUCHUMANGA DE PESCADO AHUMADO

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 223gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
800	161.6	12	0
7.1	0.35	0.21	1.17
807.1	161.95	12.21	1.17

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 2043.32 kilocalorias, 152.24 gramos de proteína, 134.67 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 650.38 gramos.

PINCHO DE MAYÓN

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 120gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
NI	NI	NI	NI
17.4	0.6	0.24	3.78
32.4	1.2	0.24	7.02
49.8	1.8	0.48	10.80

NI: No Indicado

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 2043.32 kilocalorias, 152.24 gramos de proteína, 134.67 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 650.38 gramos.

SARAPATERA DE CHARAPA

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 245gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
904	167.2	19.2	4.8
282.6	1.8	0.36	75.78
12.1	0.129	0.01	2.92
1.95	0.08	0.04	0.37
105.96	0	11.988	0.012
1306.61	169.209	31.598	83.882

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 1306.61 kilocalorias, 169.209 gramos de proteína, 31.598 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 83.882 gramos.

CHICHA BLANCA

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
467.2	1.92	0.64	112.96
91.2	0.88	0.08	23.04
558.4	2.80	0.72	136

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 558.4 kilocalorias, 2.80 gramos de proteína, 0.72 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 136 gramos.

CHICHA ASADA

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
584	2.4	0.8	141.2
NI	NI	NI	NI
584	2.4	0.8	141.2

NI: No Indicado

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 584 kilocalorias, 2.4 gramos de proteína, 0.8 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 141.2 gramos.

CHICHA QUIPANACO O VINILLO

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
584	2.4	0.8	141.2
NI	NI	NI	NI
584	2.4	0.8	141.2

NI: No Indicado

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 584 kilocalorias, 2.4 gramos de proteína, 0.8 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 141.2 gramos.

GUAYUSA

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
186.4	0.16	0	50.56
NI	NI	NI	NI
186.4	0.16	0	50.56

NI: No Indicado

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 186.4 kilocalorias, 0.16 gramos de proteína, 0 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 50.56 gramos.

CHICHA DE MORETE

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
1325	15	52.5	0
386	0	0.2	99.7
1711	15	52.7	99.7

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 1711 kilocalorias, 15 gramos de proteína, 52.7 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 99.7 gramos.

TAILA O CHICHA DE CHONTA

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
148.31	10.27	1.2	29.33
386	0	0.2	99.7
584.31	10.27	1.4	129.03

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 584.31 kilocalorias, 10.27 gramos de proteína, 1.4 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 129.03 gramos.

CHICHA DE UNGURAHUA

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
NI	NI	NI	NI
386	0	0.2	99.7
386	0	0.2	99.7

NI: No Indicado

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 584 kilocalorias, 2.4 gramos de proteína, 0.8 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 141.2 gramos.

CHUCULA

N° PORCIONES: 4

PESO PORCIÓN: 200gr.

ANALISIS NUTRICIONAL			
Calorias	Proteinas g	Grasa g	H. de carbono g
397.6	3.08	0.84	105.56
397.6	3.08	0.84	105.56

FUENTE: Tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos

ELABORACIÓN: Alvarado J.

- Aporte calórico total de la preparación de 397.6 kilocalorias, 3.08 gramos de proteína, 0.84 gramos de grasa, disminuido el aporte de hidratos de carbono en la preparación por ausencia de un alimento fuente de carbohidrato contiene 105.56 gramos.

6.2. RECETAS ESTANDAR DE LOS PRINCIPALES PLATOS TIPICOS DEL CANTÓN ORELLANA

RECETA # 1

RECETA # 2

Nombre del plato: MAITO DE PESCADO (A LA BRASA)				
Tiempo de preparación: 20 min		k/cal x porc: 207.25		# pax: 4
Nombre del plato:	MAITO DE PESCADO	PROCEDIMIENTO		
Tiempo de preparación:	20 min	k/cal x porc: 207.25 # pax: 4		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Hojas de bijao	12	U	Limpiar el pescado. Cincelar, adobarlo con sal. En la hoja poner una cama de pimienta, colocar el pescado y sobre esta otra capa de pimienta y culantro. Se coloca tres hojas para cada maito debido a que este va a fuego directo (al carbon). Darle movimientos constantes y sobre esta otra capa de pimienta y culantro. Envolver y cocinarlo a vapor.	
Botachico	800	Gr		
Culantro silvestre	c/n	-		
Pimienta	100	Gr		
Sal	c/n	-		
Hojas de bijao	4	U		
Culantro silvestre	c/n	-		
GUARNICIÓN:	c/n	-		
Servir acompañándolo con una ensalada.				
HISTORIA DEL PLATO:				
El maito representa una de las preparaciones tradicionales del pueblo indígena. El maito, llamado así por su forma de preparación. En la antigüedad se preparaba los maitos a la brasa o al carbon debido a la falta de ollas. Este tipo de preparación				
TÉCNICA UTILIZADA				
CINCELAR: Efectuar pequeños cortes de un pescado para				
A LA BRASA: Técnica de cocción para cocinar los alimentos son expuestos al calor por radiación en el objetivo de cocinarlos lentamente.				
HOJA DE BIJAO: Planta de algas que se utiliza para envolver especialmente				
CULANTRO: Hierba originaria de América utilizada comúnmente para aromatizar y dar un sabor distinto a las comidas.				
ENVOLVER: Cubrir un genero total o parcialmente				
GUARNICIÓN: Preparación culinaria que acompaña la preparación principal en una comida.				

RECETA # 3

Nombre del plato: RAYANA DE CARNE DE MONTE			
Tiempo de preparación: 1h15min.		k/cal x porc: 510.83	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
Guanta	800	Gr	Poner a hervir el agua, sazonarla con sal cebolla, ajo y achiote. Colocar la carne, dejar hervir por 1 hora a fuego lento. Después colocar el verde rallado suavizado con agua. Cocinarlo unos 10 minutos más y poner el culantro.
Verde	90	Gr	
Cebolla blanca	50	Gr	
Ajo	10	Gr	
Achiote	24	Gr	
Sal	c/n	-	
Culantro silvestre	c/n	-	
HISTORIA DEL PLATO:			GUARNICIÓN:
Con la aparición de las ollas se realizan las preparaciones como los caldos, rayana entre otros. Esta preparación se caracteriza por el uso del plátano rallado, la carne de monte y productos ahumados.			Servir acompañado de yuca y ají.
TÉCNICA UTILIZADA:			
<ul style="list-style-type: none">• SOPA: Preparación culinaria que consiste en un líquido con sustancia y sabor.• BRUNOISE: Es una forma de cortar las verduras en pequeños dados.• HERVIR: Hacer que un líquido alcance la temperatura de ebullición.• RALLAR: Desmenuzar algo frotándolo con el rallador, especialmente alimentos.• GUANTA: Animal de la Amazonía• SAZONAR: Es la acción de dar sazón o sabor a los alimentos.			


RECETA # 4

Nombre del plato: Rayana De Pescado Ahumado			
Tiempo de preparación: 30 min			k/cal x porc: 288.31 # pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
Pescado ahumado	800	Gr	Poner a hervir el agua con el pescado y la sal por 20 minutos. Agregar el verde rallado y hervir por 10 minutos más. Colocar el culantro picado y servir.
Verde	90	Gr	
Achiote	24	Gr	
Culantro silvestre	c/n	-	
Sal	c/n	-	
HISTORIA DEL PLATO			GUARNICIÓN:
Las preparaciones que se realizan con productos ahumados adquieren un sabor único. La rayana se la conoce también como mazamorra o catu en otras provincias de la Amazonía.			Servir acompañado de yuca y ají.
TÉCNICA UTILIZADA:			
<ul style="list-style-type: none">• HERVIR: Hacer que un líquido alcance la temperatura de ebullición.• RALLAR: Desmenuzar algo frotándolo con el rallador, especialmente alimentos.• AHUMAR: Es una técnica culinaria que consiste en someter alimentos a humo proveniente de maderas de poco nivel de resina. Este proceso, además de dar sabores ahumados sirve como conservador alargando la vida de los alimentos.			

RECETA # 5

Nombre del plato: CALDO DE PESCADO				
Tiempo de preparación: 30 min			k/cal x porc: 205.5	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Bocachico	800	Gr	Poner a hervir el agua y sazonarlo con la sal y cebolla blanca por 20 minutos, añadir el pescado y continuar con la cocción por 10 minutos más. Rectificar y añadir el culantro.	
Agua	2	Lt		
Cebolla blanca	50	Gr		
Sal	c/n	-		
Culantro	c/n	-		
HISTORIA DEL PLATO			GUARNICIÓN:	
La comida tradicional de los indígenas se caracteriza por el poco uso de condimentos, es así como el caldo quichua muy tradicional por su sabor natural, una preparación de pocos ingredientes pero de gran deleite al probarlo.			Acompañar con plátano cocinado, yuca y un curtido.	
TÉCNICA UTILIZADA:				
<ul style="list-style-type: none">• CALDO: Es en gastronomía, el agua en que se ha cocido algún alimento, usualmente, carnes, vegetales o pescados.• RECTIFICAR: Dícese de la acción que efectuamos para modificar el punto de sal, pimienta, azúcar o picante de un preparado culinario. Se rectifican los sabores en el momento que se da por terminada la cocción.				

RECETA # 6

Nombre del plato: HUCHUMANGA DE CARNE DE MONTE				
Tiempo de preparación: 30 min			k/cal x porc: 418.8	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Agua	2	Lt	Poner a hervir el agua con la carne de monte, condimentarla con el ají el ajo de bejuco, el culantro y sal. Hervir a llama baja por 30 minutos. Rectificar.	
Sal	c/n	-		
Ají	10	Gr		
Carne de guanta	800	Gr		
Ajo	10	Gr		
culantro	c/n	-		
HISTORIA DEL PLATO			GUARNICIÓN:	
La huchumanga o caldo de ají. Se sirve en todas las comunidades indígenas. Este plato es otra de las preparaciones típicas de la amazonia. Se caracteriza por el consumo abundante del ají.			Acompañar con verde y yuca cocinada.	
TÉCNICA UTILIZADA:				
<ul style="list-style-type: none">• HERVIR: Hacer que un líquido alcance la temperatura de ebullición.• RECTIFICAR: Dícese de la acción que efectuamos para modificar el punto de sal, pimienta, azúcar o picante de un preparado culinario. Se rectifican los sabores en el momento que se da por terminada la cocción.				

RECETA # 7

RECETA # 8

Nombre del plato: PUNCHO MUYA DE PESCADO AHUMADO O CALDO DE AJÍ				
Tiempo de preparación: 30 min			Kcal por cc: 1204578	# papaxi: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Aguón	400	Grt	La osetosama ayonies, q pasuá ponnada pnesto adteralando con el pindirentar la csiolla cpsaley lej. Saeryicaldeanlo saja lapabúlanidatoso Recerñicas continuos.	
Sal	con	--		
Piñchos /	40	UGr		
Pescado	800	Gr		
Ajirreatto	60	Gr		
cebolla	60	Gr		
HISTORIA DEL PLATO			GUARNICIÓN:	
<p>Es la comita de los simlágónase se biena de la pñdre de los comita. Si ena trile y en pñdentes, esratívomaleimgasiprepanacitonas puede se ceázardesden unproefrizado, pñlumañás botameints haitzardos es hysa q areste da En sabámñitogasta comitase lo puede consumir de varias maneras entre estos maitos, pinchos entre otros.</p> <p>El pincho de tiene la particularidad que el mayón está vivo al momento de pasarlos por el pincho y asarlo.</p>			<p>Acompañar con plátano de coco de gdo y uyucaso de chicha de chonta.</p>	
TÉCNICA UTILIZADA:				
<ul style="list-style-type: none">• HERVIR: Hacer que un líquido alcance la temperatura de ebullición.				
TÉCNICA DE PREPARACIÓN:				
<p>Es sinónimo de sazonar la comida, dar gusto y sabor.</p> <ul style="list-style-type: none">• ASAR: Es el proceso de la sustancia que se asocia en directa del fuego, la cual se emplea para asar el alimento. Se realiza cocinando el alimento en la parrilla, el horno, o la parrilla.• RECTIFICAR: Dícese de la acción que efectuamos para modificar el plato.• PUNCHOS: son pimientos, ají, cebolla, pimentón, etc. Se utilizan en la preparación de los platos para darles sabor y aroma.				

--	--

RECETA # 9

Nombre del plato: SARAPATERA DE CHARAPA O TORTUGA				
Tiempo de preparación: 1h45min			k/cal x porc: 326.65	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Caparazón de tortuga	1	U	Colocar en la olla aceite, ajo, ají, cebolla en brunoise dejar cristalizar. Agregar el agua cuando empiece a hervir agregar la carne y cocinar hasta cuando esté suave, aproximadamente una hora. Rectificar. Aparte rallar los verdes con una cuchara, suavizar esta masa con media taza de agua. Agregar a la sopa, dejar hervir hasta que se forme una mazamorra. Aparte al caparazón se le quita toda la carne posible y se lo coloca boca abajo en la parrilla, dejarlo así por unos diez minutos sin dejar que se queme. Después colocamos sobre el carbón encendido el caparazón boca arriba formando así una olla natural, trasladamos la sopa a este y dejamos hervir por varios minutos o hasta que la sopa adquiera el sabor ahumado del caparazón. Servir caliente,	
Carne de tortuga	800	Gr		
Plátano	180	Gr		
Ajo	10	Gr		
Sal				
Ají	5	Gr		
Aceite	12	Gr		
Cebolla	20	Gr		
HISTORIA DEL PLATO Sopa de charapa hecha a base de verde rallado, que se empieza a preparar en una olla normal y termina de prepararse dentro del caparazón de la tortuga. Cabe resaltar que las charapas y tortugas son animales protegidos				
			TÉCNICA UTILIZADA:	
			<ul style="list-style-type: none">• BRUNOISE: Es una forma de cortar las verduras en pequeños dados.• CRISTALIZAR: Hacer tomar forma cristalina a un genero.• HERVIR: Hacer que un líquido alcance la temperatura de ebullición• RECTIFICAR: Dícese de la acción que efectuamos para modificar el punto de sal, pimienta, azúcar o picante de un preparado culinario.• RALLAR: Desmenuzar algo frotándolo con el rallador, especialmente alimentos.	


Nombre del plato: CHICHA BLANCA				
Tiempo de preparación: 20 min			k/cal x porc: 139.6	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Yuca	320	Gr	Pelar la yuca, cocinarla, cuando esté suave machacarla con la misma agua. Endulzar con el camote y servir al instante.	
camote	80	gr		
HISTORIA DEL PLATO:				
La chicha bebida típica no solo de Orellana sino de la amazonia en general. La chicha es el nombre que reciben diversas variedades de bebidas alcohólicas derivadas principalmente de frutas. Originalmente la chicha se obtenía al masticar o escupir el género. Una vez listo esto se cerraba herméticamente y era puesto a reposar en la sombra por semanas. Una vez fermentado la chicha se colaba y envasaba para su posterior consumo.				
TÉCNICA UTILIZADA:				
<ul style="list-style-type: none">• MACHACAR: Procedimiento que consiste en golpear con un mazo con el fin que se ablande al romper sus fibras.• ENDULZAR: Dar a un producto un sabor dulce.• CAMOTE: Tubérculo comestible.				

RECETA # 10


Nombre del plato: CHICHA ASADA			
k/cal x porc: 146			# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
Yuca	320	Gr	Lavar la yuca y con toda cascara asarla, luego colocar en una canasta y cubrir con las hojas de guarumo. Después raspar la yuca para limpiarla, colocar los hongos del plátano. Cubrir con las mismas hojas para que se fermente por tres días. Después mezclar y servir.
Hongos de plátano	80	Gr	
Hojas de guarumo	2	U	
HISTORIA DEL PLATO:			
La chicha se consume principalmente en la serranía y amazonia ecuatoriana, sin embargo también se lo consume en menor cantidad en la costa. La chicha bebida típica de comunidades indígenas quienes la consumen principalmente en sus fiestas. Generalmente se toma a temoeratura ambiente. La beben los indígenas de la amazonía, para reponer sus fuerzas después de cazar o pescar. la chicha es tarea de las mujeres.			
TÉCNICA UTILIZADA:			
<ul style="list-style-type: none">• ASAR: Exponer un alimento a la cocción directa del fuego. La técnica para asar se realiza cocinando el alimento en la parrilla, el horno, o la plancha.• FERMENTAR: Transformar químicamente una sustancia orgánica en otra, generalmente más simple, a partir de la acción de un fermento			

RECETA # 11

RECETA # 12



Nombre del plato: CHICHA QUIPANACO O VINILLO			
k/cal x porc: 146			# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
Yuca	320	Gr	Pelar la yuca, cocinarla y dejar enfriar. Preparar una canasta, cubrir con hojas las hojas de guarumo colocar la yuca alternadamente con los hongos del plátano, cubrir con las mismas hojas y dejar fermentar por tres días. Después machacar y escurrir. El líquido que sale de este proceso se llama chicha quipanaco o vinillo.
Hongos de plátano	80	Gr	
Hojas de guarumo	2	U	
HISTORIA DEL PLATO:			
El vinillo, brebaje heredado de nuestros antepasados, puede constituir desde refresco hasta una especie de vino embriagante. Esta es una bebida principal en festividades.			
TÉCNICA UTILIZADA:			
<ul style="list-style-type: none">• FERMENTAR: Transformar químicamente una sustancia orgánica en otra, generalmente más simple, a partir de la acción de un fermento• MACHACAR: Procedimiento que consiste en golpear con un mazo con el fin que se ablande al romper sus fibras.• ESCURRIR: Es la acción de hacer que un alimento que se encuentra empapado, suelte el agua o el líquido. También se refiere a quitar el líquido que se encuentra retenido en su interior.			

RECETA # 13

Nombre del plato: GUAYUSA			
Tiempo de preparación: 20min		k/cal x porc: 46.6	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
Ramas de guayusa trozadas y fregadas fuertemente	4	U	Poner a hervir, remover, retirar del fuego y endulzar
Miel de caña	80	ML	
HISTORIA DEL PLATO:			
Entre los quechua de la Amazonia, el agua de guayusa sirve para dar la bienvenida a una visita o en las festividades. Existe la creencia de que las personas que están de paso en la zona y beben el agua de esta planta se quedarán eternamente por estas tierras amazónicas.			
TÉCNICA UTILIZADA:			
<ul style="list-style-type: none">MIEL DE CAÑA: Es un producto de aspecto similar al de la miel, pero más oscura.			

RECETA # 14

Nombre del plato: CHICHA DE MORETE				
Tiempo de preparación: 20 min			k/cal x porc: 427.75	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Morete	500	Gr	Lavar los moretes, en un recipiente remojarlos con agua y tratar de separar la pulpa de la semilla, cernir y formar una masa. Agregar agua y endulzar.	
Azúcar	100	Gr		
HISTORIA DEL PLATO:				
El morete es una de las plantas más representativas de la amazonia, crece silvestre en las zonas inundables. Se lo utiliza para el consumo humano directo, se lo prepara como chicha o como refresco. El tiempo máximo de congelación es de 3 días ya que se oxida con gran facilidad.				
TÉCNICA UTILIZADA:				
<ul style="list-style-type: none">• REMOJAR: Es la acción de empapar o sumergir un alimento en agua u otro líquido. También se usa cuando se añade un líquido a un fondo.• CERNIR: Es la acción de pasar los ingredientes secos y en polvo por un cernidor o tamiz con el fin de hacer más fina su consistencia.				

Nombre del plato: TAILA O CHICHA DE CHONTA				
Tiempo de preparación: 20 min			k/cal x porc: 133.58	# pax: 4
INGREDIENTES		CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
Chonta duro		454	Gr	Cocinar la chonta, molerla o licuarla con agua, endulzar y servir frio.
Azúcar		100	Gr	
HISTORIA DEL PLATO: El chontaduro se encuentra en la zona oriental, donde muchas etnias indígenas utilizan la palma de chonta para la preparación de la chicha. También se consume el palmito y las hojas para colorar canastos. El fruto puede comerse fresco o cocinarse en agua. Es uno de los alimentos tropicales de mayor valor nutritivo. Culturalmente se lo considera un potente afrodisíaco, aunque no existen estudios científicos que lo comprueben.				
TÉCNICA UTILIZADA: <ul style="list-style-type: none">• MOLER: Es la acción de trabajar un alimento o preparación hasta reducirlas en pequeñísimas partes o bien hasta hacer polvo.• LICUAR: Es la acción de procesar o batir frutas y verduras con el fin de obtener una preparación líquida.				

RECETA # 15

Nombre del plato: CHICHA DE UNGURAHUA				
Tiempo de preparación: 20 min			k/cal x porc: 96.5	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Ungurahua	500	Gr	Lavar las semillas de ungurahua, colocarlas en un recipiente, con un mazo machacar las semillas tratando de separar la parte comestible de la fruta. Retirar las pepas y formar una masa. Agregar muy poca cantidad de agua y continuar machacando hasta mezclar bien. Aparte cernir con mucho cuidado y agregar agua hasta completar la porción. Endulzar.	
azúcar	100	Gr		
HISTORIA DEL PLATO				
Tradicionalmente los indígenas recolectan sus frutos y lo maduran en agua tibia para preparar bebidas refrescantes y en algunos casos extraer el aceite. El aceite se utiliza en la medicina tradicional para aliviar la tos y bronquitis. La fruta se da entre los meses de abril y mayo.				
TÉCNICA UTILIZADA:				
<ul style="list-style-type: none">• MAZO: Es un utensilio que se utiliza para golpear o machacar un alimento.				

RECETA # 16

Nombre del plato: CHUCULA				
Tiempo de preparación: 20min			k/cal x porc: 99.4	# pax: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO	
Maduro	280	Gr	Pelar los maduros, hervirlos con 2lt de agua hasta que estos tomen un color rojizo. Batir con el chuculero y servir.	
HISTORIA DEL PLATO:				
<p>Bebida muy consumida como chapo en los desayunos. Si se desea consumirlo caliente se lo bate al instante y se sirve. Otra manera de consumirlo es licuarlo, obteniendo así una bebida de consistencia espesa y con un sabor algo diferente al anterior. Este se lo consume frio ya que es un agradable refresco que acompaña los almuerzos y comidas en general.</p>				
TÉCNICA UTILIZADA:				
<ul style="list-style-type: none">• PELAR: Se refiere a cortar o quitar la piel o corteza de algo, como las frutas.• CHUCULERO: Instrumento utilizado generalmente en la costa y oriente para realizar bebidas.• BATIR: Es la acción de revolver de forma rápida y energética con movimientos circulares hacia arriba para mezclar una sustancia hasta que espese y aumente su volumen o bien se disuelva hasta obtener una preparación homogénea.				

RECETA #17

7. OPERATIVIDAD DE LA PROPUESTA

Es importante que esta propuesta abarque a todos los ciudadanos, para ello es necesario integrar aquellos actores que incorporen esta idea en sus actividades cotidianas o desarrollando talleres para la defensa y recuperación de la cultura culinaria del Cantón Orellana

- ✓ Las autoridades locales podrían organizar seminarios dirigidos a los dueños de restaurantes y servicios de turismo con el fin de que estos puedan incorporar en sus menús diarios la comida autóctona Orellanense, respetando los ingredientes ancestrales para que no se pierdan los sabores auténticos.
- ✓ A la ciudadanía Orellanense dar a conocer - a través de los distintos medios de comunicación masiva y distintas modalidades de promoción - las diferentes preparaciones típicas logrando que los participantes puedan convertirse en promotores intrafamiliares para el rescate cultural gastronómico.
- ✓ Realizar ferias, concursos gastronómicos, presentando platos típicos mediante incentivos económicos logrando que de esta forma la ciudadanía se interese por la gastronomía tradicional de nuestro cantón.

8. PRESUPUESTO

Las instituciones públicas y privadas del Cantón Orellana deben consignar los fondos necesarios para conservar y salvar este bien cultural, encaminando este capital para la realización de ferias de comida típica, proyectos para la restauración de la gastronomía ancestral, protección de la cultura culinaria autóctona Orellanense y cultivos de ingredientes autóctonos para preparaciones tradicionales.

9. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta propuesta ha sido diseñada para el uso de la población Orellanense, centros educativos y demás entidades a las cuales interese, con la finalidad de preservar el patrimonio culinario del Cantón Orellana.

Este programa de rescate de la cultura tradicional culinaria abarca varias técnicas y estrategias con la finalidad que las instituciones, organizaciones y personas interesadas tengan un sustento que les permita defender la herencia de nuestros ancestros.

Debemos mantener presente nuestra tradición ya que expresa lo que fuimos, somos y representamos, de esta manera nos permite valorar nuestras raíces y transmitir las (difusión cultural) al acervo culinario de otros grupos.

VII. CONCLUSIONES

- ✓ Con el estudio realizado se pudo determinar que las prácticas alimentarias de los habitantes del Cantón Orellana se basa en el consumo de productos no autóctonos, es decir se ha ido adoptando diferentes culturas externas perdiendo así los valores culinarios tradicionales.
- ✓ Al hablar de preparaciones, se pudo establecer que en la población los patrones de consumo dominantes se sustenta en preparaciones que prefieren el arroz % proteínas % frutas y vegetales%; además, se fundamenta en preparaciones modernas, donde prevalecen comidas rápidas y comidas de la región costa del Ecuador. Por tal razón, poco a poco se ha ido adoptando nuevas técnicas y por ende nos hemos olvidado de darle el valor a la tradición culinaria de nuestro Cantón.
- ✓ En la propuesta señalamos la importancia del rescate del patrimonio gastronómico, dando a conocer las principales preparaciones tradicionales del Cantón Orellana, tomando en cuenta el uso de productos autóctonos e incentivando su utilización.
- ✓ Se concluye que el análisis nutricional realizado en esta investigación es beneficiosa para el consumo de las preparaciones culinarias propias de la zona por su contenido equilibrado de nutrientes esenciales para una dieta sana.
- ✓ El recetario propuesto tiene la finalidad de difundir la gastronomía tradicional del Cantón Orellana, contiene las principales preparaciones presentadas de una manera técnica y organizada.

VIII. RECOMENDACIONES

- ✓ Depende de cada uno de nosotros que el patrimonio cultural gastronómico del Cantón Orellana no vaya perdiendo su valor con el pasar del tiempo, por lo tanto está en nuestras manos promover esta cultura a nuestras generaciones venideras.
- ✓ Dar a conocer nuestra gastronomía típica no solo de manera local sino difundirla de modo que sea conocida en el ámbito nacional a través de los medios de comunicación y de esta manera incentivar a que las demás personas tengan conocimiento de las riquezas gastronómicas que poseemos.
- ✓ A las autoridades pertinentes, se sugiere dar la importancia necesaria a la cultura culinaria del cantón, fomentando talleres, ferias para de esta manera mantener el patrimonio gastronómico del cantón Orellana.
- ✓ A la Facultad de Salud Pública por medio de la Escuela de Nutrición y Dietética se recomienda realizar el análisis nutricional de productos amazónicos que no se encuentran en la tabla de composición nutricional de alimentos ecuatorianos.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ **GARCIA, S.** Patrimonio Gastronómico. Centro Europeo de información rural. 2008. 190p. (1).
- ✓ **CUENCA, E. BACA, P.** Ontología Preventiva y Comunitaria. Principios, Métodos y Aplicaciones. (España). 2005. (3).
- ✓ **GUANO, E.** Mercado del Cantón Francisco de Orellana. 2010-04.05. (6).
- ✓ **COELLO, D. VILLACIS, L.** Patrones de consumo alimentario de la zona urbana y rural del Cantón Patate, Provincia de Tungurahua. Unidad documental de la ESPOCH. Riobamba. 1994. 90p. (7).
- ✓ **TAPUY, C.** Miembro del ECORAE. 2010-04-06. (9), (10).
- ✓ **SCHLÜTER, R.** Turismo y Patrimonio Gastronómico, una Perspectiva. Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos. Madrid. 2006. 170p. (13)
- ✓ **CUVI, P.** Enciclopedia Ecuador a su alcance. Ecuador. Espasa. 2004. (14). (21).
- ✓ **GREFA, D.** Director del Instituto para el Desarrollo Regional Amazónico. 2010-07-25. (20).

✓ **PATRIMONIO GASTRONÓMICO LA HERENCIA DEL COMER**

<http://www.urdimbred.blogia.com/patrimonio-gastronomico-la-herencia-del-comer>. 2010-03-25. (2).

✓ **DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS**

<http://www.antenamisionera.org/articulosantena/edefensa.html>. 2010-08-17. (4).

✓ **CONSUMO ALIMENTARIO**

<http://unamosapuntos3.tripod.com/user/mkt/comportamiento.html>. 2011-06-11. (5).

✓ **MAITO**

<http://www.terraecuador.net/allimicuna/mayto.htm>. 2010-05-22. (8)

✓ **PREPARACIÓN DE LA AYAHUASCA**

<http://www.wanamey.com/.../preparacion-ayahuasca.htm>. 2010-04-10. (11).

✓ **PROMOCIÓN DEL MAYÓN**

www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=957059. 2010-10-10. (12).

✓ **HISTORIA DE FRANCISCO DE ORELLANA**

<http://www.visitaecuador.com/amazonia.php?opcion=datos&provincia=17&ciudad=R1Roqmyy>. 2011-03-30. (15).

✓ **ORELLANA**

[http://www.orellanaturistica.gov.ec/index.php?option=com_content
&task=view&id=96&Itemid=1](http://www.orellanaturistica.gov.ec/index.php?option=com_content&task=view&id=96&Itemid=1). 2011-03-30. (16).

✓ **GASTRONOMIA EN LA REGIÓN AMAZÓNICA**

<http://www.maxiecuador.com/images/flash/orellana.pdf>. 2011-03-30.
(19).

✓ **NACIONALIDADES, VIAS DE ACCESO Y MAPA DEL CANTON ORELLANA**

<http://www.orellana.gov.ec>. 2011-06-22. (17)(18).

XI. ANEXOS

ANEXO #1

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

OBJETIVO: Determinar el consumo alimentario de los habitantes dgel Cantón Francisco de Orellana para el incentivo de la utilización de las preparaciones tradicionales y la ampliación de la oferta del turismo gastronómico.

EDAD.....

SEXO.....

OCUPACIÓN.....

CUESTIONARIO

1. ¿Que tipo de gastonomía prefiere?

comida china

comida italiana

comida rápida

mariscos

comida ecuatoriana

comida típica de la zona

otras

¿cuales?

2. Dentro de la gastronomía ecuatoriana. ¿Cuál prefiere?

gastronomía de la sierra

gastronomía de la costa

gastronomía del Oriente

3. ¿Que tipo de productos se producen en la zona?

4. ¿Cuales son las formas de abastecimiento que existen en la zona?

5. ¿Cuáles son los productos que consume con mas frecuencia?

6. ¿Cuál es el alimento básico y el alimento complementario que consume?

A. B _____

A.C _____

7. ¿Que tipo de preparaciones realiza con más frecuencia?

8. ¿Cuáles son los productos de la zona que usted consume con más frecuencia?

Si_____ **No**_____

[illegible]

ANEXO # 2

SONDEO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN EL CANTÓN FRANCISCO DE ORELLANA

¿Cuáles son las preparaciones que consumen con más frecuencia?

1. FAMILIA LLORY

- ✓ Pollo: sopa, seco.
- ✓ Carne res/monte (guanta, guangana): frita, estofado.
- ✓ Pescado de la zona (cachama o tilapia): frito o sudado
- ✓ Maitos y mayones consumen ocasionalmente.
- ✓ Todas las comidas son acompañadas con arroz, yuca o verde.
- ✓ Entre las bebidas consumen chicha de chonta, limonada, quaker.

2. FAMILIA SEGOVIA

- ✓ Carne de res/chanco: sopa, estofado, frito o al jugo.
- ✓ Carne de monte (guanta): frita, asada o al jugo.
- ✓ Carne de monte (saíno): rayana.
- ✓ Pollo: estofado, con verduras, sopa.
- ✓ La huchu manga de guanta o de pescado ahumado y los mayones consumen ocasionalmente.
- ✓ Las comidas son acompañadas con arroz, yuca o verde.
- ✓ Entre las bebidas que consumen son limonada, quaker, coladas, jugo de frutas.

3. FAMILIA PINCAY

- ✓ Sancocho de res.
- ✓ Arroz
- ✓ Patacones
- ✓ Yuca
- ✓ Pescado de la zona: frito o sudado.
- ✓ Gallina criolla: seco, caldo o sancocho.
- ✓ La bebida consumida con más frecuencia es la chucula.

4. FAMILIA RIERA

- ✓ Pollo: estofado, sopa, tallarín, frito.
- ✓ Gallina criolla: caldo, sancocho, o seco.
- ✓ Hígado de res: bistec
- ✓ Carne de res: estofado, bistec, frito.
- ✓ Pescado de la zona: apanado, frito, sancocho hecho con pescado frito.
- ✓ Embutidos: salchicha, mortadela, chorizo, longaniza preparado en estofado o frito.
- ✓ Las comidas son acompañadas con arroz, yuca, verde o papa.
- ✓ Las bebidas más consumidas son gaseosas, tang, jugo de tomate de árbol.

5. FAMILIA LOOR

- ✓ Queso: sopa con fideo y verde.
- ✓ Pollo: sopa o seco.
- ✓ Gallina criolla: caldo.
- ✓ Pescado de mar: frito o sopa con maní, yuca y verde.

- ✓ Carne de res o chanco: bistec, frito o sopa
- ✓ Caldo de pata.
- ✓ Consumen pocas legumbres y cuando lo hacen lo preparan en cremas.
- ✓ Consumen granos: lenteja, frejol acompañado de carne frita.
- ✓ Acompañan las comidas con arroz, yuca o verde.
- ✓ Las bebidas consumidas con más frecuencia son: quaker, limonada, jugo de tomate de árbol, piña.

6. FAMILIA PUGACHI

- ✓ Pollo: al jugo, estofado.
- ✓ Carne: al jugo, estofado, frito
- ✓ Huevo: frito
- ✓ Ensaladas.
- ✓ Pescado: frito, estofado.
- ✓ Acompaña las comidas con arroz, yuca o verde.
- ✓ Bebidas: tang y gaseosas.

7. FAMILIA ALVARADO RON

- ✓ Carne: estofado, lomo saltado, frita, bistec.
- ✓ Pollo: sopa, estofado, frito.
- ✓ Pescado de la zona y de mar: frito, sudado, ceviche, caldo, sopas.
- ✓ Camarón: ceviche, sango.
- ✓ Hígado de res: bistec, sopa con riñón, bofe.
- ✓ Bolón de verde, empanadas, humitas.
- ✓ Sopa de queso, caldo de bolas de verde.
- ✓ Sopa de mondongo, guatita.
- ✓ Patacones, verde asado con queso, maduro asado.

- ✓ Menestra de lenteja y frejol acompañado con carne frita o huevo frito.
- ✓ Moro de lenteja.
- ✓ Bebidas: limonada, jugo de guayaba, mora, maracuyá, naranjilla, quaker, y coladas variadas.
- ✓ Consumen frutas de temporada.

8. FAMILIA RON BALDEÓN

- ✓ Carne: bistec, estofado, frito, mechado.
- ✓ Pollo: estofado con legumbres, sopa con verde.
- ✓ Hígado de res: bistec.
- ✓ Pescado de la zona: caldo, frito o sudado.
- ✓ Molido de verde
- ✓ Ensaladas.
- ✓ Acompaña las comidas con arroz o verde.
- ✓ Bebidas: chucula, coladas variadas, limonada con panela.

9. FAMILIA RAMIREZ

- ✓ Preparaciones con maní: sopas, corviches, sango.
- ✓ Pollo: al horno, con verduras, sopas.
- ✓ Carne: tallarín, bistec, frito.
- ✓ Pescado de mar: frito.
- ✓ Ensalada fría.
- ✓ Verde en varias preparaciones como patacones, frito, molido.
- ✓ Yuca, arroz.
- ✓ Bebidas: limonada, jugo de frutas.

10. FAMILIA LEÓN

- ✓ Pollo: estofado, frito.
- ✓ Carne/hueso: estofado, sopa, bistec o frito.
- ✓ Embutidos: salchicha, chorizo. En arroz relleno o frito.
- ✓ Atún, sardina: en ensalada o en refrito.
- ✓ Arroz no puede faltar en sus comidas
- ✓ Huevo
- ✓ Verde siempre y yuca ocasionalmente.
- ✓ Consumen pescado ocasionalmente
- ✓ Bebidas: jugos ya, gaseosas, jugos naturales.

ANEXO # 3

CENTRO DE LA CIUDAD DE EL COCA



FERIA INDIGENA



FRUTAS DE LA ZONA

ARAZA



CAIMITO



MORETE



GUABA



POMARROSA

CHONTADURO



GUAYABA



PLÁTANO



YUCA

